

Onlangs stond in een tijdschriftartikel het een en ander te lezen over vrijwilligerswerk in Nederland. Van alle maatschappelijke terreinen steekt sport ver boven alles uit als het gaat om het aantal vrijwilligers dat daarin actief is. Bij Cialfo zal dat weinigen verbazen, mede gelet op enkele artikelen in het clubblad dat thans voor u ligt.

Zo is er nog een terugblik op de oliebolactie van december jl. (blz 5). En wat niet zo vaak in de spotlight staat zijn de inspanningen, zowel in de breedte als in de kwaliteit, om een goed jurykader te hebben. Op blz. 9 wordt melding gedaan van het "top"-niveau van enkele jury-vrijwilligers. Overigens schenkt onze voorzitter in haar voorwoord ook aandacht aan het belang van de vrijwilliger.

Verder treft u in dit nummer een ooggetuige relaas aan van de halve marathon in Egmond.

Wanneer u het verhaal leest (blz.4) over het aanstaande uitstapje in Texel dan bekruipt u wellicht ook het gevoel professionele VVV informatie te lezen. Ook hier geldt: een goede voorbereiding maakt de trip alleen maar prettiger.

Het komt niet vaak voor, maar in dit nummer is een echte fotoprijsvraag opgenomen. Welke bebekende Cialfo-sportman is te ontdekken?. Indien u het antwoord niet kunt vinden, niet te lang nadenken. Het kan ook aan de kwaliteit van de foto liggen!

Tot slot attenderen we u nog op de steeds terugkerende bijdragen, zoals Speerpunt, de schoenen van.. en Harry's statistiek. En, o ja, wat Speerpunt betreft. U begrijpt als u dat artikel heeft gelezen dat er een pittig gesprek heeft plaatsgevonden tussen enkele redactieleden. Ze zijn er wel uitgekomen hoor!

Groeten en tot de volgende keer.

**CLUBNIEUWS**  
*clubblad van AV Cialfo Epe*  
*23<sup>e</sup> jaargang nr. 1 –februari 1999*

*Kopij voor het volgende nummer*  
*inleveren voor 15 maart a.s.*



---

### Index

|  |    |
|--|----|
| Van de redactie.....                             | 1  |
| Van de voorzitter .....                          | 2  |
| Bestuursmededelingen.....                        | 2  |
| Verjaardagen .....                               | 3  |
| Van de ledenadministratie .....                  | 4  |
| Grote Clubactie 1998 .....                       | 4  |
| Texelnieuws .....                                | 4  |
| De schoenen van .....                            | 5  |
| Oliebolactie .....                               | 5  |
| Acht maanden Cialfo.....                         | 6  |
| Competitiedata in 1999.....                      | 7  |
| Activiteitenagenda.....                          | 7  |
| De stichting Start .....                         | 7  |
| Ontmoeting met .....                             | 8  |
| Trainen op uithoudingsvermogen .....             | 9  |
| Iets over de organisatie van een wedstrijd ..... | 9  |
| Speerpunt.....                                   | 10 |
| Uit de vrouwengroep .....                        | 12 |
| De pen .....                                     | 13 |
| Pupillenhoek .....                               | 14 |
| Hoi allemaal .....                               | 14 |
| Wist U dat.....                                  | 14 |
| Foto-quiz .....                                  | 15 |
| Jaarprogramma 1999 .....                         | 16 |
| Beste pupillenresultaten 1998.....               | 17 |
| NK Veldloop Heerde .....                         | 18 |
| Harry's statistieken.....                        | 19 |
| Wedstrijdverslagen .....                         | 20 |
| Ranglijst midden- en lange afstand 1998.....     | 21 |
| Uitslagen.....                                   | 23 |
| Clubrecords 1998 .....                           | 23 |
| Colofon .....                                    | 24 |
| Trainingstijden en categorieën .....             | 25 |
| Agenda .....                                     | 26 |

De tijd gaat snel. We hebben nog maar net onze nieuwjaarsbijeenkomst achter de rug. Wij (stichting Start en het bestuur) waren blij verrast met zo'n opkomst, oud én jong heeft zich laten zien. De sfeer was prima, maar hoe kan het ook anders met zo'n kantine in kerststijl en de jeugd die zich vermaakte met video en/of allerlei spelletjes en lekkere hapjes. Op deze plaats wil ik nog even iets herhalen uit mijn toespraak, namelijk een citaat van Erica Terpstra dat mij uit het hart gegrepen is:

*'Goede begeleiding van sporters en het betrekken van de ouders daarbij is van cruciaal belang. Daarom zijn juist de meer dan een ½ miljoen vrijwilligers in de sport zo belangrijk. De begeleiders zijn net zo goed opvoeders als ouders en leerkrachten. Wat wel eens wordt vergeten is dat verenigingen – die niet kunnen bestaan zonder vrijwilligerswerk – het cement van de samenleving zijn.'*

In 1999 zullen we aandacht schenken aan sport, jeugd, hun ouders/begeleiders en het uitbouwen van vrijwilligerskader. Wij willen inderdaad met elkaar als sportvereniging een stukje cement van de samenleving zijn (daarom ook onze medewerking aan koninginndag in Epe).

De jeugd heeft sport nodig, maar Cialfo heeft ook de jeugd nodig. Het doet me dan goed om te zien dat het aantal jeugdleden de afgelopen jaren is toegenomen, een compliment voor de trainers is hierbij op zijn plaats. Zij weten de jeugd enthousiast te maken voor atletiek.

Het zal inmiddels bij de meeste van u wel bekend zijn, maar eind januari is de geldigheid van de donateurskaarten verlopen. De donateurscommissie is op dit moment druk bezig met het produceren van de nieuwe kaarten. U zult daar spoedig meer van horen. Doet u alstublieft weer mee, het is een grote bron van inkomsten voor de vereniging, en u houdt er zelf ook nog wat aan over.

We vorderen met de herbezetting van het bestuur, ik heb er goede hoop op dat we na de ledenvergadering van 19 februari weer met een voltallig bestuur van 9 mensen kunnen aantreden. Ik hoop u allen te ontmoeten op de ledenvergadering, laat uw stem horen binnen de vereniging.

Marian Koolhaas

## Bestuursmededelingen

- Zet de datum al vast in de agenda! Op zondag 14 maart zal AV Cialfo een indoorkampioenschap (t/m A-junioren) organiseren in sportzaal 'De Wieken' in Vaassen. Nadere bijzonderheden worden nog bekend gemaakt;
- De PWA-sporthal heeft de vereniging een verzameling kogels en speren geschonken. Met dank aan Jan Witsenboer voor zijn bemiddeling;
- De Grote Clubactie wordt uitgebreid met een extra loterij in het voorjaar (Support Actie). De jaarlijkse trekking is eind maart. Er zijn een sportauto, reizen en geldprijzen te winnen. Deelnemers machtigen de vereniging om elk jaar hfl. 12,50 af te schrijven. Van dit geld is een tientje voor de clubkas van de vereniging! De Grote Clubactie heeft het afgelopen jaar 2400 gulden opgebracht; de hoogste opbrengst tot nu toe!
- Helaas, helaas, de prachtige kerstversiering in het clubhuis kan niet blijven hangen tot de pasen. Begin januari heeft een groepje mensen alles opgeruimd. De ramen werden schoon-geboend. Ja, zelfs de gordijnen werden gewassen. Dank!
- Wim Scholten is bevorderd tot starternationaal. Gefeliciteerd.
- De oliebollenploeg heeft uitstekend werk gedaan. Het bestuur heeft veel leuke reacties van sponsors gekregen. Bedrijven hebben waardering voor de actie's die Cialfo doet. De tien (gratis) bollen worden graag in ontvangst genomen, waarna veel orders binnenkomen.

Jaap Kooiman,  
secretaris

# Verjaardagen

---

## februari

02 Joshua v.d.Kolk  
02 Marieke Moerland  
02 Anke Opdam  
03 Joost Lubbinge  
03 Jutka Plompen  
03 Johan v.d.Schilde  
04 Frank Mensink  
04 Fritz Molenaar  
04 René v.d.Wal  
10 Jasper Staadegaard  
11 Riny Rutten  
11 Piet de Wildt sr.  
13 Nolda Beckers  
14 Mieke Vandenbussche  
14 Arjan Kluin  
15 Richard ten Damme  
15 Hans Koopman  
16 Henk Zevenhuizen  
17 Ellen Hulleman  
18 Kinny van Laar  
18 Harmpje van Vemde  
20 Piet de Wildt jr.  
23 Barend Bosman  
26 Jaap Kooiman  
28 Hanneke Philipsen  
29 Leo Kwakernaak

## maart

02 Hannie Zwarts  
03 Karin van Bussel  
03 Paulien Slijkhuis  
04 Ronald v.d.Blink  
04 Marijke Tiemens  
04 Berend Knippenberg  
05 Carel Hop  
06 Lisa van Leeuwen  
06 Christel Baack  
08 Anneke Hoeve  
09 Maaike Kool  
10 Pieter Verschuur  
11 Marlies Zwarts  
11 Rianne Bosman  
11 Centina Bouwman  
11 Vincent Smit  
14 Rob Grossl  
14 Dicky Tiemens  
17 Elbert van Laar  
18 Steven Hofenk  
18 Sacha Popping  
23 Harold Hofenk  
24 Hans Voogd  
25 W.H.Frentz  
25 René Broerse

# Van de ledenadministratie

---

Deze keer is er niet echt veel nieuws te melden van de ledenadministratie.

Iedereen heeft kunnen lezen dat de basis kontributie van de KNAU iets is verhoogd.

Leden die zich af melden in de begin maanden van het jaar betalen wel voor het hele jaar KNAU kontributie.

Meld je je in de loop van het jaar wel weer aan als lid, dan behoeft je niet weer de KNAU kontributie te betalen.

Neem je iemand mee naar de training van CIALFO die nog geen lid is, dan schrijft de trainer de persoon in het NIEUWE LEDEN SCHRIFT in en geeft een informatiefolder mee en eventueel een clubkrant. Na vier weken wordt dan om het inschrijfformulier gevraagd om het lidmaatschap van CIALFO in te laten gaan.

Iedereen kan dus eerst vier weken kennis maken met CIALFO voordat hij/zij lid wordt!

## **De leden die bedankt hebben zijn:**

Ed Smits  
Sharon Kusters \*\*

Sharon gaat verhuizen naar Apeldoorn en daarom moet zij jammer genoeg bedanken voor CIALFO.

## **Nieuw lid is:**

Wim van de Bedem                      recreant.

## **Verhuisd zijn:**

Gerhard Stegeman  
Elbert-Jan van Laar  
Marieke Kanis  
Pascha van Hoolwerff

## **Grote Clubactie 1998**

Langs deze weg wil ik jullie bedanken voor je inzet voor het verkopen van de loten.

Ik hoop dat ik volgend jaar weer op jullie hulp kan rekenen.

Groetjes, Marijke Tiemens en Anke v.d. Wal

## **Texelnieuws Texelnieuws-**

Voor diegenen die meegaan naar TEXEL (nu 33 vrouwen) staat er het volgende in een gids:

**Het eiland TEXEL** is het eerste en grootste Nederlandse waddeneiland. Het is vooral geliefd vanwege de veelzijdigheid: strand; duinen, bos, heide en polders, kortom Nederland-in-het-klein.

Fietsers en wandelaars komen er volop aan hun trekken.

**Verspreid over TEXEL** liggen 7 dorpen met veel historische huizen en gebouwen, die samen ruim 13.000 inwoners tellen.

Het eiland telt meer schapen dan inwoners; zo'n 16.000. In het voorjaar is de schapenpopulatie nog groter: er worden jaarlijks zo'n 20.000 lammetjes geboren.

**De Zwaluwhof** heeft een unieke ligging, geheel vrij gelegen aan de rand van De Koog en het natuurreservaat **De Muy**.

Bos, duinen, zee, het zwemparadijs het is allemaal op loopafstand.

Het dagverblijf met eigen telefoon, complete keuken, slaapzaal en sanitair bevindt zich in een originele Texelse schapenboet.

De ruime slaapzalen en het overige sanitair zijn in een losstaand gebouw. Tevens is er een dependance voor de grotere groepen, met ziekenboeg en leidingkamer. Een groot sportveld met buitenmeubels is aanwezig.

Dat is het dus weer voor deze keer en nu kunnen we ook al zeggen dat 9-10-11 april in zicht komt !!!

In maart op een woensdagavond na de training gaan we maar eens "overleggen" met z'n allen en dan **gaan we er op af!!!**

groeten van  
Marteke en Anke.

Dat zijn nu een paar Asics A6 Gel x-tra.

Zoals jullie misschien wel weten, zijn wij in oktober 1997 komen trainen. We liepen toen wel al een jaar of acht, meestal twee keer in de week, o.a. een rondje Zuuk of Tongerenseweg of langs het Kanaal.

Ook werden er vele weken niet gelopen, maar dan kregen wij toch weer de kriebels en begonnen toch maar weer.

Af en toe werd er ook aan een Cialfo-loop meegedaan: 10 EM'92, Oranjeloop '93 en Raboloop.

Bij de Gemzen liepen wij vanaf '93 de Klokloop mee en op het Heerderstrand waren wij ook verschillende keren.

Onze tijd op de 10 km zat zo rond de 50 minuten en dat is jaren zo gebleven. Maar nu wij één jaar op de baan bij Henk L. trainen gaan onze tijden goed vooruit.

Wij liepen in Vaassen de Midwinterloop '99 mee in de 10 km, samen met Wim H. die hielp ons naar een tijd van 44.12 min. In de laatste Coopertest haalden wij na aanmoediging van trainer Henk L. 3039 m.

Wij vinden dat wij na één jaar training op de baan goed vooruit zijn gegaan.

Zullen dan toch die trainingen van Henk L. helpen?

Wij denken van wel.

Dit jaar willen wij de 10 km in 43 minuten proberen te lopen, daar gaan wij hard voor trainen.

De volgende die een verhaal mag schrijven over zijn schoenen is: **Piet de Wildt sr.**

### Oliebollenactie

Je bent bedankt.

Je bent bedankt, jij die deze aktie wederom aanzwengelde,

Je bent bedankt, jij die langs de deuren ging om oliebollen te verkopen,

Je bent bedankt, jij die langs de deuren ging om oliebollen te bezorgen,

Je bent bedankt, jij die meehielp met oliebollen inpakken,

Je bent bedankt, jij die hielp met bestellingen klaarmaken,

Je bent bedankt, jij die bestellingen uitdeelde en afrekende,

Je bent bedankt, jij die hielp met oliebollen bakken, ook jij die niet in de krant stond,

Je bent bedankt, jij die zorgde voor de administratieve kant van de oliebollenaktie,

Je bent bedankt, jij die de zaak coördineerde,

Je bent bedankt, jij die zorgde voor de logistieke kant,

Je bent bedankt, jij die ik helaas vergeten ben te noemen,

Je bent bedankt, jij die met een goed idee komt aandragen voor het volgende jaar.

We hebben helaas wat minder oliebollen verkocht dan het vorige jaar, doch we menen dat we toch niet ontevreden moeten zijn met het behaalde resultaat.

De aktie is lekker soepel verlopen en dit komt gewoon omdat onze vereniging barst van de vrijwilligers.

Dit gegeven verbaast me steeds weer, maar geeft tevens een fijn gevoel, wanneer er weer een aktie of iets anders, op touw gezet wordt, oftewel: het is niet alleen een vereniging voor ons, maar beslist ook door ons.

Uiteindelijk kun je na zo'n aktie dan ook maar één ding zeggen:

**Je bent bedankt**

## Acht maanden Cialfo

---

### **Acht maanden Cialfo met als doel de halve marathon van Egmond**

Nadat ik 20 jaar heb gevoetbald, eerst bij S.V. Epe en de laatste zeven jaar bij de S.V. Wissel, heeft mijn buurman Erwin van Duinen mij overgehaald om bij Cialfo te komen trainen.

Mijn schoonfamilie komt uit de buurt van Egmond en ik had al wel eens gezegd dat ik daar de halve marathon zou lopen. Ik was het voetbal beu en ik liep wel eens wat voor mijzelf of samen met Erwin, die mij tijdens de loopjes vertelde dat hij een echt "trainingsbeest" is. (Als ik hem dinsdag en donderdags niet ophaal, blijft hij in zijn luie stoel zitten.)

Op dinsdag 28 april doe ik voor het eerst mee met de groep van Henk Liefers en hij vertelt dat we 4x800 meter gaan doen; nou, ik zal ze wel even laten zien wie ik ben en ik geloof dat ik de eerste 800 meter wel binnen twee minuten liep, maar dat ik over de overige drie 800 meters ongeveer vijf minuten deed en dat de (met alle respect) oudjes mij aan alle kanten voorbij vlogen, kan ik natuurlijk helemaal niet hebben, maar ja, ik had kennis gemaakt met de **loopSPORT**.

Na een aantal weken trainen liep ik op 12 mei een prestatie-loop over 5 km (19.52), terwijl ik Erwin achter mij liet (die vanaf dat moment toch wat vaker traint en mij nu steeds achter zich laat).

Na een aantal weken snelheidsstraining raakte ik toch wel wat vermoeid en voelde ik wat kleine pijntjes en besloot om op een donderdagavond met een groep het bos in te gaan om een "rustige" duurloop te gaan doen om een beetje te herstellen. Toen op het allerlaatste moment Jos Koedijk zich meldde, vielen er meteen al wat lopers af die toch op de baan bleven; ik had Jos de afgelopen weken meegemaakt, maar zo onaardig is die toch niet, dus ik snapte niet dat die jongens op de baan bleven.

60 minuten later wist ik het, ik had kennis gemaakt met het "**Koedijktempo**".

Dat ik het bij Cialfo zo goed naar mijn zin heb, komt natuurlijk door de goede training en de gezellige sfeer. Wist u overigens dat Cialfo steeds professioneler wordt, er zijn zelfs al koks in huis gehaald om de prestaties te verhogen. Harry en Jaap voor de pasta's en Marijke voor de pannekoeken.

Op de training ging het steeds beter en het kon niet op, steeds snellere tempowisselingen en steeds meer kilometers tot een week voor ik de Dam tot Damloop wou lopen. Het ging niet meer zo makkelijk als de afgelopen weken, toch de 10 km in Limmen even meepakken, de donderdag erop nog even de 5 km op de baan, die ik overigens niet uitliep. Vrijdag, zaterdag en zondag nog even naar de masseur om de beentjes los te maken om zondagmiddag de Tien Engelse Mijlen te lopen. Jullie raden het al, de fout van iedere beginnende loper: ik had te veel gedaan.

Veertien dagen rust hielpen al gauw en ik kreeg weer zin om te trainen. Samen met Henk besloten we dat ik de tempowisselingen wat rustiger aan zou doen en het ging al gauw weer een stuk beter. Als test voor Egmond wou ik op 7 november meedoen aan de NemeF halve Marathon, maar ja, als je de dag daarvoor vader bent geworden, telt het lopen even niet meer mee.

Op zondag 3 januari is voor mij de laatste training voor Egmond. Het blijkt dat we enorm naar deze dag hebben uitgekeken, want ik sta stijf van de zenuwen en bij nr. 109 heeft de hele week 's nachts het licht gebrand. Als om 12 uur het startschot klinkt, zijn alle zenuwen verdwenen en beginnen we aan onze race. Op het 5 km punt komt Erwin door op 18.20 min. (nieuw PR) ik doe het iets rustiger aan, 21.14 min. Het voelt allemaal erg goed aan en ik loop zelfs iets voor op mijn eigen schema (eerste 15 km in 65 min. en daarna proberen nog wat gas bij te geven).

In Egmond-Binnen op ongeveer 7 km na de start staat wat familie mij aan te moedigen. Het gaat vandaag verrassend lekker, maar dan moet ik het strand op waarvan het eerste stuk vrij moeilijk te belopen is en ik uit mijn ritme word gehaald. Op 15 km kom ik door binnen 63 min., ik loop voor op schema en probeer het tempo vast te houden, maar na 17 km kan ik het tempo, ondanks aanmoediging van familie, niet meer volhouden.

Met het eindresultaat ben ik dik tevreden: 1.32.47, ruim 5 minuten later dan Erwin.

Vriendelijke groeten van Arjan Kluin.

# Competitiedata in 1999

---

(onder voorbehoud van wijzigingen)

## **veteranen:**

mannen 1e klasse/vrouwen 2e klasse (poule 21):

|          |             |        |
|----------|-------------|--------|
| 25 april | Epe         | Cialfo |
| 16 mei   | Hilversum   | GAC    |
| finale:  | 5 september |        |

## **senioren:**

mannen/vrouwen 2e klasse (poule 36):

|         |           |          |
|---------|-----------|----------|
| 9 mei   | Emmeloord | NOP      |
| 20 juni | Emmen     | Sperwers |

## **juniores A:**

jongens 2e klasse (poule 16):

|          |             |     |
|----------|-------------|-----|
| 25 april | Emmeloord   | NOP |
| 16 mei   | Zwolle      | PEC |
| finale:  | 5 september |     |

## **juniores B:**

Door besluiten in de KNAU-Unieraad wordt dit jaar toch -in tegenstelling tot eerdere berichten- een B-competitie georganiseerd. Organisatoren zijn nog niet bekend. De competitiedata zijn: 9 mei en 20 juni. De finale is op 12 september.

## **juniores C/D:**

jongens/meisjes 2e klasse (poule 527):

|          |              |                     |
|----------|--------------|---------------------|
| 24 april | Zwolle       | PEC                 |
| 15 mei   | Epe          | Cialfo              |
|          |              | gebiedsfinale:      |
| 19 juni  | Zwolle       | NOP                 |
| finale:  | 11 september | (Apeldoorn of Uden) |

## **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 kunststofatletiekbaan 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*

## **Activiteitenagenda**

|              |   |
|--------------|---|
| 10 februari  | vergadering 'Hygiene kantinecie' bij AV de Gemzen |
| 19 februari: | Jaarvergadering                                   |
| 14 maart     | Indoor wedstrijden 'de Wieken'                    |
| 15-20 maart  | Oud papier-actie                                  |
| 6 maart      | Regiotraining junioren in Emmeloord               |
| 18 maart     | Coopertest + 5 km                                 |
| 31 maart     | Ambtenaren loop                                   |

## Ontmoeting met ..... Anke van der Wal

---

Anke is, met alle respect, één van de "oudgedienden" bij Cialfo, want zij is al sinds februari 1985 lid van de vereniging, precies 14 jaar dus.

Ik denk dat bijna iedereen wel eens iets met Anke te maken heeft gehad in al haar verschillende hoedanigheden binnen Cialfo, want uit dit artikel zal blijken dat dat er vele zijn.

Eerst de voorgeschiedenis: Anke is geboren en getogen in Krommenie, waar zij vanaf haar kleutertijd op verschillende sportverenigingen heeft gezeten, gymnastiek, volleybal en atletiek. Via Zutphen en Vaassen kwam zij met echtgenoot Fred en de zonen Frank en René terecht in Epe in de Thorbeckestraat. Buurman

Wicher Buringa was lid van Cialfo en zijn vrouw Hannie stelde Anke voor om daar ook naar toe te gaan. Ze waren echter bang dat ze het tempo niet bij konden houden en gingen eerst proefrondjes lopen in de Vegtelarij. Toen dat goed ging, meldden zij zich aan bij Cialfo, indertijd nog aan de Kweekweg, waar de trainingen verzorgd werden door Gerrit Visch. Anke herinnert zich dat ze bij het rondjes lopen halverwege over mochten steken.

In 1989 werd zij gevraagd voor het bestuur; men zocht iemand om de ledenadministratie van Rikie Smallegoor over te nemen. Alle nieuwe leden komen bij Anke terecht en zij weet ook altijd precies hoeveel leden Cialfo telt. Anke zegt nogal geordend van aard te zijn, dus dat werk ligt haar wel. Vroeger ging alles met de hand, maar in deze moderne tijd gaat het natuurlijk met de computer en daar is ze inmiddels al aardig mee vertrouwd geraakt. En wie Cialfo wil verlaten, moet zich natuurlijk ook weer bij Anke melden.

Inmiddels had zij haar enthousiasme ook op haar kinderen overgebracht, vooral René werd een zeer actief lid en Anke vond het leuk om mee te gaan naar de wedstrijden. En zoals dat vaak gaat: als ouder vind je het leuk om daar ook wat te doen te hebben in plaats van de hele dag maar rondkijken, dus van het één kwam het ander. Er werd een jurycursus gevolgd, algemeen en tijd, later nog microfonist, en samen met Leontien ging ze jureren op de wedstrijden van de kinderen. Het leukst vindt ze tijd opnemen op de trap, het is daar altijd reuze gezellig. Indertijd verheugde ze zich altijd op de Indoor van Zwolle, daar werd je zo verwend: men kwam regelmatig langs met koffie en broodjes en in de namiddag zelfs met kroketten. Nu is dat helaas afgelopen, want dankzij de elektronische tijdwaarneming zijn juryleden op de trap overbodig geworden.



Toen de vereniging verhuisde naar de Wachtelenberg, moesten er ook wedstrijden georganiseerd worden en Anke vormde met enkele anderen een groep die zich daarmee bezig ging houden; later groeide dit uit tot de WOC. Anke's taak was te zorgen dat er voor iedere wedstrijd voldoende juryleden en pascourswachters waren.

Ze vertelt dat dat soms best een lastige klus was en dat ze er wel eens hoofdpijn van kreeg, omdat ze bang was dat alles niet op tijd rond kwam. Maar als zo'n dag dan weer goed verlopen was, had ze toch een zeer tevreden gevoel. Ze houdt ervan om samen met anderen iets te organiseren.

Met het werk voor de WOC is ze inmiddels gestopt, maar er blijven nog genoeg kleinere klusjes over: het inschrijven bij een Cooptest, af en toe een jurycursus organiseren, ze is het aanspreekpunt voor vrouwen in de KNAU, waar men graag wil dat meer vrouwen in de besturen en andere functies komen, ze helpt bij de grote clubactie en op het ogenblik organiseert ze samen met Marteke een reisje voor de vrouwengroep naar Texel.

Daarnaast beantwoordt ze alle telefoontjes om voorlichting en informatie, want haar telefoonnummer staat op de kabelkrant. Ze heeft echtgenoot Fred ook warm gemaakt voor Cialfo, verschillende buurmannen waren al lid (Richard, Gerrit) dus kon Fred niet achterblijven. Anke zegt een wandelende reclamezuil voor Cialfo te zijn: de halve Thorbeckestraat heeft zij lid gemaakt!

Heeft zij naast Cialfo nog wel tijd voor andere zaken? O jazer, moeiteloos gaat zij door met het opnoemen van activiteiten: ze volgt een cursus aquarelleren, heeft een cursus genealogie (voorouderonderzoek) gevolgd, ze leest graag en veel, verzamelt eierdoppen, houdt van fotograferen en filmen. Fred hoopt dat ze zeilen leuk gaat vinden, want hij heeft onlangs een boot gekocht, maar zeilen is (nog) niet echt haar hobby; ze is nogal bang als het hard waait.

Ze houdt niet van trainen in de regen, dat is in de vrouwengroep algemeen bekend, soms zijn we Anke halverwege de training kwijt en als wij dan drijfnat in de kantine komen, zit Anke al heerlijk gedoucht achter een kop koffie!

Op mijn vraag of ze nog een laatste opmerking heeft, antwoordt ze dat ze hoopt dat de gezellige sfeer zoals die nu in de vereniging is, zo blijft. Ze zegt een echt "sfeermens" te zijn en ze herinnert zich nog goed de twee keren dat ze coach was bij de vrouwenploeg tijdens de 24-uursloop. Daar heeft ze van genoten vooral vanwege de sfeer die daar heerste, ondanks (of misschien dankzij?) het de hele nacht opblijven.



---

Anke wil dan ook graag nog in het bestuur blijven vanwege de goede sfeer en omdat ze het erg leuk vindt er samen met anderen voor te zorgen dat de vereniging goed loopt.

### **Trainen op uithoudingsvermogen**

Kort geleden zijn we bij Cialfo, vooral gedurende de wintermaanden, gaan trainen op uithoudingsvermogen op zondag. Deze dag was voor de junioren en de jonge wedstrijdsenioren minder geschikt, zodat we naar de zaterdagmorgen zijn uitgeweken als er geen wedstrijd is (cross, indoor).

Voor deze jeugdige wedstrijdathleten is het doel een goede basis te leggen voor een goede algemeen lichamelijke 'conditie'. De gevolgen van het niet aanbieden van trainingsvormen, gericht op het uithoudingsvermogen, zijn pas in het wedstrijdseizoen en op latere leeftijd te zien.

Bij de jeugd moeten we streven naar een goede solide basis waaruit gewerkt kan worden, waarbij er rekening gehouden moet worden met fysiologische eigenschappen en de lichamelijke kenmerken van de diverse leeftijdsgroepen.

De trimmers zijn een doelgroep, waarvoor andere doelstellingen gelden en voor hen is deze training dan ook niet bestemd. Zij hebben voldoende aanbod in onze vereniging.

In de komende nummers van Clubnieuws zullen een aantal artikelen worden opgenomen waarin het werken aan de lichamelijke conditie inhoudelijk wordt onderbouwd.

De trainers

### **Iets over de organisatie van een wedstrijd**

Bij een atletiekwedstrijd zijn naast natuurlijk de ATLETEN, vele partijen betrokken. Denk aan mensen die materiaal klaarzetten, het wedstrijdsecretariaat, EHBO-mensen, trainers, begeleiders en mensen die jureren. Over deze laatste groep wil ik iets meer vertellen.

Juryleden hebben een jurycursus algemeen gevolgd en mogen jureren bij loop-, werp- en springnummers tijdens een wedstrijd. Als men vervolgens een cursus jury tijd gevolgd heeft kan men ook "klokken" bij de loopnummers.

Naast genoemde jury zijn bij een wedstrijd ook nog een microfonist, starter, scheidsrechter(s) en een wedstrijdleader betrokken, ook wel de TOPJURY genoemd. Voor alle functies zijn speciale cursussen van de KNAU te volgen.

Deze topjury-functies kennen een onderscheid in 4 niveaus, te weten regionaal(R), gewestelijk(G), nationaal(N) en internationaal(I). Bij een landelijke wedstrijd bijv. moeten de leden van de topjury niveau N hebben.

Bij Cialfo zijn ongeveer 9 personen die deel kunnen uitmaken van een topjury. Twee personen wil ik met name noemen en namens het bestuur van Cialfo


**!!!!!!! FELICITEREN!!!!!!!**

nl. Evert Huisjes en Wim Scholten. Beiden zijn in 1998 gepromoveerd. Evert Huisjes als wedstrijdleader van R naar G niveau en Wim Scholten als starter van G naar N niveau.

Voor de vereniging is dit heel belangrijk omdat we bij het organiseren van baanwedstrijden een beroep kunnen doen op eigen leden. Misschien zijn er andere leden die ook op genoemde manier de vereniging willen helpen. Meer informatie bij het bestuur en/of het WOC.

### **Wist u dat**

- De jeugdcommissie weer actief is onder de bezielende leiding van Elijanne van de Vosse. Een van de activiteiten die gepland staat is een gezamenlijk bezoek aan het Berghuizer zwembad. Op het moment van drukken van dit Clubnieuws was de datum nog niet bekend. Let op mededelingen in het Clubhuis !
- Is het u ook opgevallen dat Johan van de Schilde altijd een tasje bij zich heeft. Verschillende vrouwen vragen zich af wat daar nu in zal zitten ?

Elke keer als ik een 'speerpunt' af heb dan email ik het geheel altijd naar Rob, meestal heb ik dan een hele pagina netjes vol. Als de clubkrant uit komt is vreemd genoeg de pagina maar voor  $\frac{3}{4}$  vol, verbazing alom in mijn hoofd. Het was mij al een paar keer opgevallen, maar laatst ging mij een  lichtje op, kijk, hij zit met de lettergrootte te klooiën nadat ik het heb ge-emaild, dat is dus pure censuur zonder overleg wat u nu leest heeft een lettergrootte van 14 punten, Dat heeft twee voordelen het leest makkelijker voor u, en ik ben eerder klaar.

Laatst ben ik nog bij Robert Bosch geweest voor een leesbril dus deze lettergrootte past nu ook goed bij mijn ogen, ik hoop dat Rob respijt heeft met mijn probleem.

Bent u de jaarwisseling nog zonder kleerscheuren doorgekomen? nou ik wel, alleen ben ik nu doof aan m'n linker oor en er zit een deuk in de motorkap van de auto, leuk hé dat zware vuurwerk?

Binnenkort gaan we weer naar de midwintermarathon van Apeldoorn, mooi is dat, als het slingerend lint van lopers door de bossen van Apeldoorn te zien is. Ik heb niet al te veel kilometers getraind maar ik kan het toch niet laten om mee te doen, maar de mini is nog wel te doen. Vanaf 1976 heb ik elk jaar nog meegedaan dus het wordt met gemak een beetje een must.

Je ziet ook vaak de oude rotten terug bij die loop, het is meestal een leuke happening. ik herinner me nog goed dat ik een van de eerste keren dat ik meedeed sneeuw heb lopen vreten bij dat grote hotel aan de Jachtlaan zo kapot zat ik, om nooit meer te vergeten.

Het was ook in die jaren dat we voor het eerst meededen met de "Elfheuvelen" toertocht.

We waren al van de partij bij de eerste tocht, het plan was om de 90 kilometer mee te fietsen, maar bij de sporthal gingen we meteen al in de fout, inplaats van rechtsaf te slaan gingen we meteen verkeerd met de 135 kilometer mee links af.

Een goed begin is het halve werk. We demarreerden op de Dellenweg dat het een lieve lust was, ik had de racefiets al twee dagen dus ervaring zat.

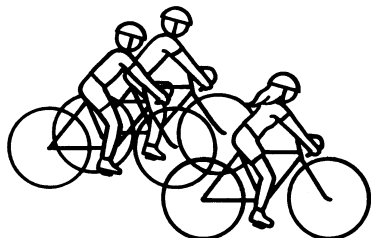
---

Anderhalf uur later zaten we op de flanken van de bergen bij de Julianatoren, ik zat helemaal kapot en moest bij de laatste beklimming van de fiets af, ik kijk achter mij en een moeder met een kind voorop en een achterop met daarbij nog een kindje voortduwend de berg op halen mij in. Wat een afgang, dus ik gauw aan de derailleur van de racefiets die ik al twee dagen had, aan het rommelen om mijn superconditie te verbloemen. Om nooit meer te vergeten.

Volgend keer vertel ik jullie wel hoe ik thuis gekomen ben, anders wordt het jullie vast te veel.

Race en loop voorzichtig,

Groet Bert.



## **Uit de vrouwengroep**

---



Er is niet veel nieuws te vertellen. Twee pupillen hebben alsnog een stukje geschreven over de Sinterklaasavond. Prima !

In de decembermaand was de opkomst niet denderend op de baan maar dat zal ook wel aan het slechte weer gelegen hebben.

Met ingang van januari ging het in ieder geval een stuk beter.

Nog een cross in Zutphen en dan begint het baanseizoen weer.

De technische nummers komen dan weer meer aan de beurt.

Geregeld komen dus !! dan kunnen jullie goed oefenen voor we naar de wedstrijden gaan.

Elders in het clubblad staat het overzicht van de beste baanprestaties tijdens de medaillewedstrijden van onze pupillen in 1998.

In 1999 gaan we naar de volgende baanwedstrijden:

## **pupillencompetitie:**

|          |             |         |
|----------|-------------|---------|
| 24 april | Flevo Delta | Dronten |
| 5 juni   | Cialfo      | Epe     |
| 12 juni  | PEC         | Zwolle  |

## **medaillewedstrijden:**

|          |             |            |   |
|----------|-------------|------------|---|
| 17 april | Athlos      | Harderwijk | A |
| 8 mei    | De Gemzen   | Heerde     | B |
| 26 juni  | Sprinter    | Meppel     | B |
| 18 sept. | Flevo Delta | Dronten    | A |

De A en B's die achter de plaatsnamen staan hebben betrekking op het programma van die dag.

In het volgende clubblad zullen we die vermelden.

Groetjes,  
de pupillentrainers

## **Hoi allemaal,**

Iedereen weet nog wel dat de Sint op atletiek kwam.

Eerst gingen we in groepjes door het bos.

Daar hielden we een speurtocht.

Er waren allemaal waxinelichtjes langs de rechterkant neergezet.

Soms stond er een bakje naast, daar zat een opdracht in.

Bijvoorbeeld een rebus, een knutsel/teken opdracht.

Die moest je in het clubhuis uitvoeren.

Later kwam Sinterklaas in het bos, maar hij was zijn paard kwijt, die moest je roepen. In het clubhuis hield de Sint ook nog een toespraak.

Twee dagen daarvoor mochten we onze schoen zetten, daar zat een chocoladeletter in. Verder

kregen we ook een rol tape voor als je je rugnummer op moet plakken.

Het was een fijne dag en Sinterklaas, als u dit nog leest:

**BEDANKT VOOR ALLES!!!!**

Groeten van

Bonnie van Moorst en

Marlies van Norel (A pup.)

## **Wist u dat**

- Dicky niet meer zoveel traint omdat ze bang is voor versleten knieën.
- Betsy op Tenerife in een bungalow met 10 trappen zat.
- Riky meedeed met een ATB-fietstocht.
- ze op het 45 km. parcours terecht kwam i.p.v. op het 25 km.
- parcours.
- ze wel vond dat het lang duurde voordat ze bij de soep kwam die op de helft uitgedeeld werd.
- Sven Robot-benen had na het lopen van de estafette-marathon.
- Suzan, Hermien en Ruben de volgende dag ook was stijfjes door Den Haag liepen.
- Janny heel dapper aan de uurloop meedeed.
- Steven Geerts oliebollenkoning geworden is.
- Joshua op de tweede plek eindigde en Marrie Stegeman werd derde.
- het gezellig druk was op de nieuwjaarsreceptie.
- Gerard Rutten kantinediensten draait nu hij niet meer mag lopen.
- Mia tijdens de schoonmaakochtend heel toepasselijk voor papieren koekjes, met tekst, gezorgd had.
- wel te zien is dat de gordijnen gewassen zijn.
- Jelle Aalbers (A-pupil) op het jeugdjournaal te zien was.
- hij een prijsvraag had gewonnen en met zijn klas een dagje uit mocht.
- veel mensen verbaasd waren dat het Cialfo-kerstdiner niet doorging.
- sommigen denken dat alles vanzelf gaat.
- Jan Willem, als therapie voor zijn pijnlijke achillespezen, mocht kiezen tussen een marathon lopen of 100km. wandelen.
- Wendy in Nunspeet gaat wonen maar wel lid blijft bij Cialfo.
- We ook een pipo-wagen hebben.

## Foto-quiz

---

*Van een van de lezers ontving de redactie onderstaande foto. Naar zijn zeggen zou er een bekende Cialfo atleet verscholen gaan in deze groep lopers. Hij loopt in de kopgroep tijdens een wedstrijd in de binnenstad van Kampen.*

*De redactie schrijft een prijsvraag uit: wie herkent de bekende Cialfo atleet. Onder de goede inzenders wordt een leuke prijs verloot: een training onder persoonlijke begeleiding van deze atleet en van de lezer die de foto aan de redactie heeft gezonden.*

*Ook originele inzendingen kunnen beloond worden.*



# Jaarprogramma 1999

---

|                                    |   |
|------------------------------------|---|
| <i>donderdag 18 maart</i>          | <i>coopertest en 5 km</i>                             |
| <b>WOENSDAG 31 MAART</b>           | <b>AMBTENARENLOOP (HATTEM)</b>                        |
| <i>dinsdag 6 april</i>             | <i>club/scholierencross</i>                           |
| <i>donderdag 15 april</i>          | <i>avondwedstrijd</i>                                 |
| <i>zondag 25 april</i>             | <i>veteranencompetitie</i>                            |
| <i>dinsdag 11 mei</i>              | <i>rabo 10 em en 5 km</i>                             |
| <i>zaterdag 15 mei</i>             | <i>c/d competitie</i>                                 |
| <i>zaterdag 5 juni</i>             | <i>pupillen competitie</i>                            |
| <i>donderdag 17 juni</i>           | <i>coopertest , 5km en 10 km</i>                      |
| <i>zaterdag 19 juni</i>            | <i>qolortechloop</i>                                  |
| <i>vrijdag/zaterdag 25/26 juni</i> | <i>c/d meerkamp</i>                                   |
| <i>woensdag 8 september</i>        | <i>schoolatletiekmiddag<br/>mixed team competitie</i> |
| <i>donderdag 16 september</i>      | <i>coopertest en 5 km</i>                             |
| <i>zaterdag 25 september</i>       | <i>clubkampioenschappen</i>                           |
| <i>donderdag 7 oktober</i>         | <i>herfstinstuif</i>                                  |
| <i>zaterdag 6 november</i>         | <i>halve marathon en 10 km</i>                        |
| <i>donderdag 16 december</i>       | <i>coopertest en 5 km</i>                             |
| <i>en... crosscompetitie??</i>     |   |



## Beste pupillenresultaten 1998

| Individuele Atletiek onderdelen |           |               |                      |                         |                  |                   |                  |                |
|---------------------------------|-----------|---------------|----------------------|-------------------------|------------------|-------------------|------------------|----------------|
| Categorie                       | Voornaam  | Achternaam    | 40 mtr. /<br>60 mtr. | 600 mtr. /<br>1000 mtr. | Ver-<br>springen | Hoog-<br>springen | Kogel-<br>stoten | Bal-<br>werpen |
| JPA                             | Jelle     | Aalbers       | 11,3                 | 4,45,30                 | 3,08             | 0,95              | 4,64             | 15,75          |
| JPA                             | Pepijn    | Boomsluiter   | 11,2                 | 5,00,10                 | 2,97             | 0,95              | 5,74             | 23,95          |
| JPA                             | Daan      | Jong de       | 10,7                 | 3,52,60                 | 3,20             | 1,10              | 6,58             | 27,90          |
| JPA                             | Joshua    | Kolk van de   | 9,8                  | 4,08,90                 | 3,80             | 1,05              | 5,69             | 20,00          |
| JPA                             | Dennis    | Pieterse      | 11,4                 | 4,42,24                 | 2,81             | 0,95              | 6,21             | 20,42          |
| JPA                             | Bram      | Spaan         | 10,0                 | 3,47,70                 | 3,57             | 1,15              | 6,19             | 32,04          |
| JPB                             | Stef      | Beden v.d.    | 8,6                  | 5,10,2                  | 2,72             | 0,85              | 3,55             | 14,76          |
| JPB                             | Steven    | Geerts        | 7,7                  | 4,54,3                  | 3,00             | 0,90              | 5,35             | 21,50          |
| JPB                             | Tom       | Koele         | 6,6                  | 4,25,8                  | 3,38             | 1,00              | 5,57             | 17,73          |
| JPC                             | Wiebe     | Aalbers       | -                    | -                       | 2,50             | -                 | -                | -              |
| JPC                             | Wisse     | Boomsluiter   | 11,4                 | 4,14,5                  | 1,50             | 0,65              | 2,60             | 8,45           |
| JPC                             | Jelmer    | Bron          | 8,1                  | 2,53,1                  | 3,08             | 1,00              | 5,35             | 21,19          |
| JPC                             | Rogier    | Kelderman     | 9,0                  | 3,02,4                  | 2,49             | 0,70              | 3,71             | 10,13          |
| JPC                             | Ruud      | Logtenberg    | 9,5                  | 3,16,1                  | 2,15             | 0,75              | 3,36             | 6,90           |
| JPC                             | Joost     | Lubbinge      | 7,8                  | 2,38,2                  | 2,78             | 0,95              | 5,58             | 14,65          |
| MPA                             | Sabrina   | Bol           | 9,7                  | 3,58,2                  | 3,62             | 1,10              | 5,45             | 18,31          |
| MPA                             | Annika    | Bourgonje     | 11,3                 | 4,35,6                  | 3,15             | 0,95              | 5,22             | 14,56          |
| MPA                             | Astrid    | Geerts        | 9,7                  | 3,41,1                  | 3,45             | 1,15              | 6,10             | 24,48          |
| MPA                             | Jeanette  | Meurs         | 10,9                 | 5,03,0                  | 3,70             | 1,10              | 4,83             | 12,18          |
| MPA                             | Liselotte | Mooiweer      | 10,8                 | 4,11,6                  | 3,16             | 1,05              | 4,26             | 12,13          |
| MPA                             | Suzan     | Bussel van    | 10,7                 | 4,56,9                  | 2,84             | 0,85              | 4,24             | 11,80          |
| MPA                             | Karin     | Bussel van    | 11,5                 | 5,09,9                  | 3,03             | 0,95              | 5,50             | 12,29          |
| MPA                             | Melinde   | Groot de      | 12,0                 | 4,49,0                  | 2,71             | 0,95              | 3,58             | 12,20          |
| MPA                             | Anouk     | Kleinpaste    | 10,1                 | 5,04,1                  | 2,76             | 0,95              | 4,92             | 13,78          |
| MPA                             | Maaike    | Kool          | 11,0                 | 4,35,1                  | 3,06             | 0,95              | 3,80             | 11,83          |
| MPA                             | Manon     | Logtenberg    | 10,6                 | 4,05,3                  | 3,20             | 1,05              | 3,97             | 12,06          |
| MPA                             | Bonnie    | Moorst van    | 11,8                 | -                       | 2,57             | 0,85              | 3,15             | 8,56           |
| MPA                             | Marlies   | Norel van     | -                    | -                       | -                | -                 | 5,30             | -              |
| MPA                             | Rosemarie | Smit          | 9,7                  | 4,04,7                  | 3,54             | 1,00              | 4,38             | 14,39          |
| MPA                             | Hester    | Wagenaar      | 11,4                 | 4,34,1                  | 2,83             | 0,95              | 4,55             | 13,26          |
| MPB                             | Ine Joyce | Bakker        | 7,6                  | 4,53,4                  | -                | -                 | -                | -              |
| MPB                             | Leonie    | Berghout      | -                    | -                       | -                | 0,75              | -                | -              |
| MPB                             | Eilyn     | Groot de      | 8,0                  | 4,52,4                  | 2,88             | 1,00              | 3,69             | 11,52          |
| MPB                             | Mayra     | Huzen         | 7,5                  | 4,31,6                  | 2,88             | 1,10              | 3,62             | 11,16          |
| MPB                             | Lisa      | Kool          | 8,1                  | 5,09,1                  | 2,42             | 0,75              | 2,43             | 10,13          |
| MPB                             | Sharon    | Kusters       | 7,1                  | 4,31,9                  | 3,15             | 1,00              | 3,90             | 13,34          |
| MPB                             | Jolien    | Philipsen     | 7,2                  | 3,59,3                  | 3,40             | 1,05              | 4,43             | 14,51          |
| MPB                             | Annet     | Pieterse      | 7,8                  | 5,08,4                  | 2,50             | 0,85              | 3,95             | 8,73           |
| MPB                             | Judith    | Reijnders     | 7,6                  | 4,37,2                  | 2,72             | 0,90              | 3,50             | 13,02          |
| MPB                             | Iris      | Wieringen van | 7,2                  | 4,13,5                  | 2,94             | 1,00              | 5,35             | 13,22          |
| MPC                             | Aneya     | Blink v.d.    | -                    | -                       | 3,06             | 0,90              | -                | -              |
| MPC                             | Dewy      | Faber         | 8,7                  | 3,15,9                  | 2,15             | 0,75              | 2,96             | 9,58           |
| MPC                             | Anne      | Hesselink     | 8,5                  | 2,47,0                  | 2,64             | 0,90              | 4,33             | 13,14          |
| MPC                             | Feline    | Kelderman     | 9,3                  | 3,14,2                  | 1,80             | 0,60              | 2,14             | 3,95           |
| MPC                             | Meike     | Kleinpaste    | 8,4                  | 3,15,9                  | 2,31             | 0,80              | 3,97             | 8,35           |
| MPC                             | Lisa      | Leeuwen van   | 8,4                  | 3,08,0                  | 2,43             | 0,70              | 2,79             | 6,95           |
| MPC                             | Kim       | Lijding       | 8,9                  | 4,04,7                  | 2,32             | 0,75              | 4,48             | 8,00           |
| MPC                             | Sascha    | Popping       | 8,3                  | 3,58,9                  | 2,40             | 0,80              | 3,12             | 7,75           |
| MPC                             | Marjolein | Slot          | 9,0                  | 3,20,2                  | 2,40             | 0,75              | 3,01             | 5,80           |
| MPC                             | Daisy     | Stoter        | 8,3                  | 2,31,9                  | 2,46             | 0,70              | 4,05             | 10,55          |
| MPC                             | Sara      | Zevenhuizen   | 8,9                  | 3,04,1                  | -                | -                 | -                | -              |

# NK Veldloop Heerde

---

## Harry's statistieken

---

- **Georg Marienhutte (Dld.)**, 50 km., 13-12-98: Jan-Willem Dijkgraaf, 5.06.11 u.
- **Heerde**, Ronde Heerderstrand, De Gemzen, 13-12-98: 7,8 km.: 4. Henk v.d. Stouwe, 33.34 min.
- **Dronten**, 10e Houtwijk Kerstloop, halve marathon, KNAU-wedstrijd, 19-12-98: senioren: 30. Harry Veldkamp, 1.17.37; M40: 27. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.35.24; 37. Jack Ribbink, 1.44.54; M50: 18. Dick Doornebal, 1.31.16.
- **Klarenbeek**, Wim van Beekloop, AV'34, 26-12-98: 10 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 48.17 min.
- **Epe**, Loopevenement, baan, Cialfo/De Gemzen, 27-12-98: 6 uurloop baan-KNAU: 6. Jan-Willem Dijkgraaf, 60.940 mtr. (CR M45!).
- estafette-marathon: 1. New Line-team (Wim de Weerd-Jan van Ommen-Harry Veldkamp-Jaap Kooiman), 2.11.34 u.; 2. Teringtubbies (Sven Strunk-Hennie Strunk-Gert Schaap-Willem Elskamp), 2.35.15; 3. Ouwe Rakkers (Peter Berends-Jan Witsenboer-John Steentjes-Piet de Wildt sr.), 2.37.01; 4. Tiemens-Apeldoorn (vader-moeder-zoon), 3.00.28; 5. A(ggie)-team (Johan v.d. Schilde-Aggie v.d. Schilde-Willem André- Hans Stellenberg), 3.24.00; 6. Broekhuis-Voogd (Hermien Broekhuis-Ruben Broekhuis-Suzan Broekhuis-Tiny Voogd), 3.39.04; 7. Team (Nolda Beckers-Henk Rozendal-Gerdie van Ree-Willem van Ree), 3.46.02.
- 1-uurloop: 3. Erwin van Duinen, 14.854 mtr.; 4. Richard Berkhoff, 13.832 mtr.; 7. Janny Strunk, 7915 mtr.
- **Arnhem**, Derde Kerstdagloop, 27-12-98: 21,1 km.: Jack Ribbink, 1.54.55; 7 km.: Jeroen Ribbink, 30.06 min. (een 'Harry-tijd', volgens Henk Liefers!).
- **Soest**, Sylvestercross (nat. Delta Lloyd-crosscircuit), 31-12-98: Jongens-A, 6000 mtr.: 25. Piet de Wildt jr., 23.14 min.
- **Vaassen**, De Wilde-Midwinterloop, VIOS, 2-01-99: 10 E.M. (16,1 km.): 14. Jan Lubbinge, 1.10.33; 15. Dick Doornebal, 1.11.40; 18. Jack Ribbink, 1.22.13.
- 10 km.: 4. Erwin van Duinen, 37,57; 5. Gerbert Tiemens, 39.54; 8. Jan Witsenboer, 42.09; 10. Wim Hullege, 44.07; 11. Henk v.d. Stouwe, 44.12; 16. James Drysdale, 45.57; 20. Vincent Smit, 47.50.
- 5 km.: 1. Mariska v.d. Stouwe, 24.28 (parkoersrecord dames !); jongens: 41. Pim Buiting, 26.59; 42. Jasper Smit, 26.59. 3 km.: meisjes: 1. Rosemarie Smit, 15.44; 3. Lizet Oudt, 19.53.
- **Balkbrug**, Bouwbedrijf Beverwijkloop, 10 km., 2-01-99: mannen senioren: 20. Harry Veldwijk, 36.24; M40: 3. Wim de Weerd, 34.29; 7. Jaap Kooiman, 38.56; M45: 23. Jan-Willem Dijkgraaf, 47.07.
- **Tilburg**, 'Fat Ass Fifty', 50 km., 3-01-99: Jan-Willem Dijkgraaf, 4.46.33 u.
- **Ommen**, ACO Touwen Boscrossloop, 9-01-99: 11,6 km.: mannen senioren: 2. Harry Veldkamp, 42.38; M40: 1. Wim de Weerd, 42.10; 7. Jaap Kooiman, 45.39.
- **Nunspeet**, Halve marathon, VV Nunspeet, 9-01-99: Pieter Boumeester, 1.29.20; Jan Lubbinge, 1.31.44.
- **Egmond**, Nike-halve marathon, NUON Run classics, nat., 10-01-99: Erwin van Duinen, 1.27.20; Arjan Kluin, 1.32.47 (pr).
- **Heerde**, Zwolse Bos-halve marathon, 16-01-99: 21,1 km.: Jan Lubbinge, 1.37.10; Jack Ribbink, 1.51.44; 14,2 km.: Henk v.d. Stouwe, 1.08.01; 7.3 km.: vrouwen: 2. Mariska v.d. Stouwe, 35.39; mannen: 3. Jaap Kooiman, 35.42; René Broerse, 39.34.
- **Amsterdam**, Vondelparkloop, 10 km., 17-01-99: NK-brandweer: 1. Wim de Weerd, 33.13; Jaap Kooiman, 38.52 (b.m.).
- **Haaksbergen**, Watermolenloop, 17-01-99: 14,8 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.07.25.
- **Breda**, Sprintcross, nat. crosscircuit, 17-01-99: Jongens-A, 7300 mtr.: 16. Piet de Wildt jr., 26.48.

### **Epe, Loopevenement, 27-12-1998**

De 6-uurloop in Epe is gewonnen door Cor Westhuis uit Dalfsen met 71.636 mtr. Tweede werd de Belg Alfons Vekemans met 69.473 mtr. De beste regionale loper kwam op de derde stek. Het was Aleid Bosch van De Gemzen met een prima 64.545 mtr. Routinier Jan-Willem Dijkgraaf (Cialfo) eindigde als zesde met 60.940 mtr. Veel deelnemers hadden last van de regen en harde wind waardoor de bovenbenen al snel stijf werden.

Het loopevenement vindt afwisselend op de baan in Heerde (Gemzen) of in Epe (Cialfo) plaats. Behalve de ultraloop zijn er nog drie andere afstanden voor lopers die zes uur iets te veel van het goede vinden. De uurloop werd gewonnen door Titus Mulder uit Twello (AV'34) met 16.252 mtr. De 10 Engelse Mijlen (16,1 km.) was een prooi voor Henk v.d. Esschert (De Gemzen) met 1.02.50 u. als eindtijd. Bij de marathonestafette heeft een combinatieteam van De Gemzen en Cialfo op de baan een zeer snelle 2.11.34 u. gelopen. Wim de Weerd (Hattem), Jan van Ommen (Hattem), Harry Veldkamp (Epe) en Jaap Kooiman (Epe) vormden de New Line-ploeg. Op grote achterstand werden de 'Teringtubbies' tweede met 2.35.15, direct gevolgd door de 'Ouwe Knakkers' met 2.37.01. De laatste geklasseerde ploeg liep altijd nog een respectabele 3.46.02 op de klassieke 42,2 km.

### **Balkbrug, 10 km., 2-1-1999**

Piet de Wildt jr. (AV Cialfo) heeft een 5 kilometer in Balkbrug gewonnen in 16.54 min. De jonge Vaassenaar liep direct op kop van de wedstrijd. De concurrentie probeerde wel dichterbij te komen maar De Wildt jr. liet het niet op een eindsprint aankomen. Hij kwam solo aan de meet en vestigde een nieuw parkoersrecord. De jonge atleet kon na zijn prestatie een zakcentje mee naar Vaassen nemen. Eerder in de week liep De Wildt jr. al een goede Sylvestercross in Soest. In een internationaal juniorenveld werd hij 25e met 23.14 min. op de 6 km. in het fraaie natuurgebied 'Lange Duinen'.

Wim de Weerd werd in Balkbrug derde bij de veteranen op de 10 km. met 34.29 min. De Hattemer trainde de laatste weken minder, maar daarom was hij nog niet ontevreden. 'Ik had een langzamere tijd van in de 35 min. verwacht. Je

kent dat wel; drukke werkzaamheden, feestdagen, dan is er minder tijd voor training. Maar voor een eerste loop in een nieuw jaar is dit echt niet verkeerd. De komende weken ga ik er weer stevig tegen aan', zo klinkt het gretig.

### **Amsterdam, NK-brandweer, 17-1**

Wim de Weerd (AV Cialfo) is in het Amsterdamse Vondelpark nationaal brandweerkampioen geworden op de 10 km. Hij liep een goede tijd met 33.13 min. In het internationale veld werd hij tweede achter een Engelse brandweerman. 'Ik had gehoord, dat hij 31 min. wilde lopen. Dat was me te snel. Achteraf had ik er spijt van dat ik hem bij de start liet gaan. Het gat werd nooit groter dan 40-50 mtr. Als ik direct meegegaan was, had ik misschien het totaalklassement gewonnen.' De winnaar had 32.59 min. op de 10 km. De Weerd wil in juli in topvorm zijn als in het Zweedse Stockholm de WK-brandweer plaatsvindt.

### **Breda, Sprintcross, 17-1**

Bij de Sprintcross in Breda is Piet de Wildt jr. 16e geworden bij de A-junioren. De 7,3 km. werd afgeraffeld in 26.48 min. Het was totnutoe de beste klassering van de jonge Vaassenaar in het nationale crosscircuit. Hoogtepunt moet uiteraard het Nederlands kampioenschap worden. Dit vindt op zondag 7 maart in Heerde plaats.

# Ranglijst midden- en lange afstand 1998 AV Cialfo

(samengesteld door atleet-statisticus Harry Veldkamp)

m.n. Trainingsgroep-Henk Liefers

\* = clubrecord

## BAAN

### 100 mtr.:

|                      |       |       |
|----------------------|-------|-------|
| 1. Piet de Wildt jr. | JB    | 12.1  |
| 2. Steven Hofenk     | sen.  | 12.9  |
| 3. Hennie Strunk     | M45   | 13.1  |
| 4. Rob Grossl        | sen.  | 13.2  |
| 5. Gerhard Stegeman  | sen.  | 13.28 |
| 6. Rene Hondelink    | M50 * | 13.5  |
| 7. Peter Berends     | M50   | 14.4  |
| 8. Marian Koolhaas   | V35 * | 14.9  |

### 150 mtr.:

|                        |      |   |      |
|------------------------|------|---|------|
| 1. Mariska v.d. Stouwe | sen. | * | 22.7 |
|------------------------|------|---|------|

### 200 mtr.:

|                      |       |      |
|----------------------|-------|------|
| 1. Piet de Wildt jr. | JB    | 25.1 |
| 2. Steven Hofenk     | sen.  | 25.8 |
| 3. Hennie Strunk     | M45   | 27.2 |
| 4. Rob Grossl        | sen.  | 27.7 |
| 5. Rene Hondelink    | M50 * | 28.4 |
| 6. Jaap Kooiman      | M40   | 29.1 |
| 7. Peter Berends     | M50   | 30.2 |

### 300 mtr.:

|                        |       |      |      |
|------------------------|-------|------|------|
| 1. Mariska v.d. Stouwe | sen.  | *    | 50.5 |
| 2. Dirk Bakkeren       | M65 * | 59.1 |      |

### 400 mtr.:

|                      |       |       |
|----------------------|-------|-------|
| 1. Ronald v.d. Blink | JA    | 54.71 |
| 2. Steven Hofenk     | sen.  | 56.94 |
| 3. Gerhard Stegeman  | sen.  | 57.66 |
| 4. Peter Berends     | M50 * | 66.7  |

### 600 mtr.:

|                   |      |        |
|-------------------|------|--------|
| 1. Harry Veldkamp | sen. | 1.34.5 |
| 2. Jaap Kooiman   | M40  | 1.47.0 |
| 3. Rene Hondelink | M50  | 2.36.5 |

### 800 mtr.:

|                      |       |         |
|----------------------|-------|---------|
| 1. Ronald v.d. Blink | JA    | 1.53.03 |
| 2. Piet de Wildt jr. | JB    | 2.07.5  |
| 3. Jan Witsenboer    | M50   | 2.28.2  |
| 4. Marian Koolhaas   | V35 * | 2.32.5  |

### 1000 mtr.:

|                      |       |        |        |
|----------------------|-------|--------|--------|
| 1. Piet de Wildt jr. | JB    | *      | 2.44.2 |
| 2. Wim de Weerd      | M40   | *      | 2.45.4 |
| 3. Steven Hofenk     | sen.  | 2.50.6 |        |
| 4. Jaap Kooiman      | M40   | 3.08.2 |        |
| 5. Jan Witsenboer    | M50 * | 3.13.3 |        |
| 6. Piet de Wildt sr. | M50   | 3.27.4 |        |

### 1500 mtr.:

|                      |      |         |         |
|----------------------|------|---------|---------|
| 1. Ronald v.d. Blink | JA   | *       | 3.47.45 |
| 2. Wim de Weerd      | M40  | 4.17.4  |         |
| 3. Piet de Wildt jr. | JB   | 4.29.60 |         |
| 4. Steven Hofenk     | sen. | 4.37.90 |         |
| 5. Harry Veldkamp    | sen. | 4.44.55 |         |
| 6. Jaap Kooiman      | M40  | 4.45.4  |         |
| 7. Jeroen Ribbink    | JC   | 5.17.6  |         |
| 8. Frank Mensink     | M50  | 5.18.5  |         |

### 1 Engelse Mijl (1609 mtr.):

|                      |       |        |        |
|----------------------|-------|--------|--------|
| 1. Wim de Weerd      | M40   | *      | 4.40.8 |
| 2. Piet de Wildt jr. | JB    | *      | 4.41.7 |
| 3. Piet de Wildt sr. | M50   | 5.54.4 |        |
| 4. Marian Koolhaas   | V35 * | 6.10.1 |        |
| 5. Dirk Bakkeren     | M65 * | 7.02.9 |        |

### 2000 mtr.:

|                     |       |        |
|---------------------|-------|--------|
| 1. Gerbert Tiemens  | sen.  | 6.45.3 |
| 2. Jaap Kooiman     | M40   | 6.49.6 |
| 3. Jeroen Ribbink   | JC    | 7.14.1 |
| 4. Henk v.d. Stouwe | M45   | 7.29.1 |
| 5. Leo Kwakernaak   | M65 * | 9.09.2 |
| 6. Mar Kwakernaak   | V55 * | 9.37.8 |

### 3000 mtr.:

|                         |       |          |         |
|-------------------------|-------|----------|---------|
| 1. Ronald v.d. Blink    | JA    | *        | 8.37.73 |
| 2. Piet de Wildt jr.    | JB    | 9.53.4   |         |
| 3. Harry Veldkamp       | sen.  | 10.24.2  |         |
| 4. Gerbert Tiemens      | sen.  | 10.34.6  |         |
| 5. Jaap Kooiman         | M40   | 10.57.7  |         |
| 6. Loes Ribbink         | V40 * | 11.37.25 |         |
| 7. Piet de Wildt sr.    | M50   | 11.59.2  |         |
| 8. Henk v.d. Stouwe     | M45   | 12.01.7  |         |
| 9. Frank Mensink        | M50   | 12.25.8  |         |
| 10. Mariska v.d. Stouwe | sen.  | 13.00.83 |         |

### 5000 mtr.:

|                           |      |         |         |
|---------------------------|------|---------|---------|
| 1. Wim de Weerd           | M40  | 15.20.0 |         |
| 2. Ronald v.d. Blink      | JA   | *       | 15.22.7 |
| 3. Piet de Wildt jr.      | JB   | 16.33.4 |         |
| 4. Harry Veldkamp         | sen. | 17.07.4 |         |
| 5. Jaap Kooiman           | M40  | 17.47.7 |         |
| 6. Richard Berkhoff       | JB   | 18.03.7 |         |
| 7. Gerbert Tiemens        | sen. | 18.05.6 |         |
| 8. Erwin van Duinen       | sen. | 18.07.0 |         |
| 9. Bert Otterspeer        | M45  | 18.35.0 |         |
| 10. Arjan Kluin           | sen. | 19.10.9 |         |
| 11. Dick Doornebal        | M50  | 19.55.6 |         |
| 12. Hermen-Jan v Petersen | M40  | 20.09.0 |         |
| 13. Jan-Willem Dijkgraaf  | M40  | 20.15.1 |         |
| 14. Piet de Wildt sr.     | M50  | 20.37.0 |         |
| 15. Rachid Hamadi         | sen. | 20.55.1 |         |
| 16. Tinus van Huffelen    | M50  | 21.28.9 |         |

|                          |        |             |                             |       |             |
|--------------------------|--------|-------------|-----------------------------|-------|-------------|
| 17. Rob Grossl           | sen.   | 21.48.1     | 13. James Drysdale          | M40   | 1.19.30     |
| 18. Jos Koedijk          | sen.   | 22.19.8     | 14. Jack Ribbink            | M45   | 1.26.26     |
| 19. Dirk Bakkeren        | M65    | 23.23.65    | 15. Gert Schaap             | sen.  | 1.28.50     |
| 20. Jan Koers            | sen.   | 23.43.3     | <b>20 km.:</b>              |       |             |
| <b>10.000 mtr.:</b>      |        |             | 1. Wim de Weerd             | M40   | 1.09.52     |
| 1. Wim de Weerd          | M40    | 34.46       | 2. Harry Veldkamp           | sen.  | 1.13.17     |
| 2. Harry Veldkamp        | sen.   | 36.51.5     | 3. Jan-Willem Dijkgraaf     | M40   | 1.28.37     |
| 3. Jaap Kooiman          | M40    | 37.33.9     | <b>21,1 km.:</b>            |       |             |
| <b>6-uurloop:</b>        |        |             | 1. Wim de Weerd             | M40   | 1.12.29     |
| 1. Jan-Willem Dijkgraaf  | M45 *  | 60.940 mtr. | 2. Harry Veldkamp           | sen.  | 1.17.37     |
| <b>WEG:</b>              |        |             | 3. Marco Mensink            | sen.  | 1.21.21     |
| <b>10 km.:</b>           |        |             | 4. Jaap Kooiman             | M40   | 1.23.33     |
| 1. Wim de Weerd          | M40 *  | 31.59       | 5. Gerbert Tiemens          | sen.  | 1.26.15     |
| 2. Harry Veldkamp        | sen. * | 35.27       | 6. Erwin van Duinen         | sen.  | 1.26.16     |
| 3. Piet de Wildt jr.     | JB     | 37.19.8     | 7. Pieter Boumeester        | M40   | 1.31.00     |
| 4. Gerbert Tiemens       | sen.   | 37.21       | 8. Dick Doornebal           | M50   | 1.31.16     |
| 5. Jaap Kooiman          | M40    | 37.54       | 9. Jan-Willem Dijkgraaf     | M40   | 1.33.25     |
| 6. Erwin van Duinen      | sen.   | 38.04       | 10. Jan Lubbinge            | sen.  | 1.33.44     |
| 7. Arjan Kluin           | sen.   | 38.54       | 11. Piet de Wildt sr.       | M50   | 1.35.49     |
| 8. Richard Berkhoff      | JB     | 39.27       | 12. Wim Hullegie            | M40   | 1.38.24     |
| 9. Bert Otterspeer       | M45    | 39.58       | 13. Loes Ribbink            | V40   | 1.39.13     |
| 10. Gerhard Stegeman     | sen.   | 40.47       | 14. Jack Ribbink            | M45   | 1.44.54     |
| 11. Piet de Wildt sr.    | M50 *  | 41.45       | <b>25 km.:</b>              |       |             |
| 12. Jan Lubbinge         | sen.   | 41.51       | 1. Gerbert Tiemens          | sen   | 1.40.41     |
| 13. Jan-Willem Dijkgraaf | M40    | 43.33       | 2. Jan-Willem Dijkgraaf     | M40   | 2.01.47     |
| 14. Dick Doornebal       | M50    | 43.55.3     | 3. Jack Ribbink             | M45   | 2.17.25     |
| 15. Peter Berends        | M50    | 44.25       | <b>30 km.:</b>              |       |             |
| 16. James Drysdale       | M40    | 44.44.7     | 1. Harry Veldkamp           | sen * | 1.54.21     |
| 17. Loes Ribbink         | V40 *  | 45.23       | 2. Wim de Weerd             | M40   | 1.54.22     |
| <b>15 km.:</b>           |        |             | 3. Gerbert Tiemens          | sen.  | 2.00.24     |
| 1. Harry Veldkamp        | sen.   | 55.59       | 4. Pieter Boumeester        | M40   | 2.10.54     |
| 2. Jaap Kooiman          | M40    | 57.15       | 5. Jan-Willem Dijkgraaf     | M40   | 2.19.23     |
| 3. Piet de Wildt jr.     | JB     | 57.43       | 6. Piet de Wildt sr.        | M50   | 2.32.38     |
| 4. Bert Otterspeer       | M45    | 1.01.23     | 7. Jack Ribbink             | M45   | 2.52.22     |
| 5. Dick Doornebal        | M50 *  | 1.03.32     | <b>marathon (42,2 km.):</b> |       |             |
| 6. Piet de Wildt sr.     | M50    | 1.05.05     | 1. Wim de Weerd             | M40 * | 2.41.28     |
| 7. Jan-Willem Dijkgraaf  | M40    | 1.05.58     | 2. Gerbert Tiemens          | sen.  | 3.08.46     |
| <b>10 E.M.:</b>          |        |             | 3. Pieter Boumeester        | M40   | 3.10.48     |
| 1. Wim de Weerd          | M40 *  | 53.13       | 4. Harry Veldkamp           | sen.  | 3.19.37     |
| 2. Harry Veldkamp        | sen.   | 58.32       | 5. Jan-Willem Dijkgraaf     | M40   | 3.19.55     |
| 3. Erwin van Duinen      | sen.   | 1.04.33     | 6. Hermen-Jan v Petersen    | M40   | 3.24.01     |
| 4. Jaap Kooiman          | M40    | 1.05.25     | <b>1-uurloop:</b>           |       |             |
| 5. Gerbert Tiemens       | sen.   | 1.06.15     | 1. Jaap Kooiman             | M40   | 15.520 mtr. |
| 6. Bert Otterspeer       | M45    | 1.07.31     | 2. Jan-Willem Dijkgraaf     | M40   | 14.253 mtr. |
| 7. Jan Lubbinge          | sen.   | 1.08.09     | <b>6-uurloop:</b>           |       |             |
| 8. Arjan Kluin           | sen.   | 1.09.38     | 1. Jan-Willem Dijkgraaf     | M40 * | 68.679 mtr. |
| 9. Dick Doornebal        | M50    | 1.10.35     | <b>100 km.:</b>             |       |             |
| 10. Jan-Willem Dijkgraaf | M40    | 1.12.50     | 1. Jan-Willem Dijkgraaf     | M45 * | 12.27.14 u. |
| 11. Peter Berends        | M50    | 1.16.14     |                             |       |             |
| 12. Piet de Wildt sr.    | M50    | 1.16.53     |                             |       |             |

---

## Uitslagen

### *Epe, Coopertest 17 december 1998*

|                    |      |
|--------------------|------|
| Richard Berkhoff   | 3300 |
| Mariska v.d.Stouwe | 2750 |
| Dick Doornebal     | 2641 |
| Henk v.d. Stouwe   | 3039 |
| Jos Harleman       | 3201 |
| Tinus van Huffelen | 2854 |
| Gert Schaap        | 3264 |
| Jaap Kooiman       | 3301 |
| Philip Hoogenraad  | 2401 |
| Yvonne Scholten    | 2180 |
| Dick Wigmans       | 3225 |
| Harry Veldkamp     | 3300 |
| Niels Nijstad(pec) | 2476 |
| H.Rosendal         | 2645 |

### *Epe, 5 Km 17 december 1998*

|                      |            |         |        |
|----------------------|------------|---------|--------|
| 1. Bart Nijstad      | Pec Zwolle | 18:56:8 | M40(1) |
| 2. Bert Otterspeer   | Cialfo     | 19:09:2 | M45(1) |
| 3. R.Keitz           | Hanzesport | 20:30:0 | M60(1) |
| 4. Volkert Bakker    | Athlos     | 21:21:6 |        |
| 5. Daan Philipsen    | Cialfo     | 22:57:7 |        |
| 6. Philip Hoogenraad | Cialfo     | 26:56:3 |        |

### *Epe, 3 Km 17 december 1998*

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| 1. Hennie Strunk 3kmCialfo | 13:10:2 |
|----------------------------|---------|

### *Epe, 10 Em 27 december 1998*

|                       |           |         |
|-----------------------|-----------|---------|
| 1. Henk v.d. Esschert | De Gemzen | 1.02.50 |
| 2. Ed van Beek        | Daventria | 1.11.21 |
| 3. Hetty van Dragt    | De Gemzen | 1.23.05 |

### *Epe, Estafette Marathon 27-12-98*

|                      |                            |         |
|----------------------|----------------------------|---------|
| 1. Nieuw Line        | (Wim, Jan, Jaap, Harry)    | 2.11.34 |
| 2. Tering Tubbies    | (Hennie, Willem,Sven,Gert) | 2.35.15 |
| 3. Ouwe Knakkers     | (Peter, Jan, Piet, John)   | 2.37.01 |
| 4. Tiemens Av Veluwe |                            | 3.00.28 |

## Clubrecords 1998

### *Outdoor-clubrecords 1998:*

|     |     |                      |              |             |                |
|-----|-----|----------------------|--------------|-------------|----------------|
| 54. | M45 | Jan-Willem Dijkgraaf | 6 uur (baan) | 60.940 mtr. | 27-12-1998 Epe |
|-----|-----|----------------------|--------------|-------------|----------------|

|    |  |         |
|----|--|---------|
| 5. | A-Team (Aggie, Willem, Hans, Johan)      | 3.24.00 |
| 6. | Broekvoogd (Hermien, Tini, Susan, Ruben) | 3.39.04 |
| 7. | Nolda, Gerdie, Henk, Willem              | 3.46.02 |

### *Epe, 1-uurloop, 27 december 1998*

|    |                  |       |            |         |
|----|------------------|-------|------------|---------|
| 1. | Titus Mulder     | M.Sen | Av'34      | 16.252m |
| 2. | Ruud Sleper      | M 45  | Av'34      | 15.668m |
| 3. | Erwin Van Duinen | M.Sen | Av Cialfo  | 14.854m |
| 4. | Richard Berkhoff | Jb    | Av Cialfo  | 13.832m |
| 5. | Rob Keitz        | M 60  | Hanzesport | 13.815m |
| 6. | Flip Nijhof      | M 45  | De Gemzen  | 13.706m |
| 7. | Janny Strunk     | V.Vet | Av Cialfo  | 7.915m  |

### *Epe, 6-uurloop, 27 december 1998*

|     |                  |      |               |         |
|-----|------------------|------|---------------|---------|
| 1.  | Cor Westhuis     | M50  | Sv Friesland  | 71.636m |
| 2.  | Alfons Vekemans  | M45  | Avzk Belgie   | 69.473m |
| 3.  | Aleid Bosch      | M45  | De Gemzen     | 64.545m |
| 4.  | Henk Mentink     | M45  | Daventria     | 64.262m |
| 5.  | W. Dammekens     | M45  | Ac Geraardsen | 62.287m |
| 6.  | Jan-W. Dijkgraaf | M45  | Av Cialfo     | 60.940m |
| 7.  | Roger Neckebroek | M60  | Belgie        | 58.366m |
| 8.  | Joseph Buteneers | M45  | Tact Belgie   | 54.635m |
| 9.  | Jan v.d. Hoek    | M45  | Sv Friesland  | 52.641m |
| 10. | Andre v.d. Zwan  | MSen | Vet.Ned.      | 52.030m |
| 11. | Ad Voortman      | M45  | Laac Twente   | 50.740m |
| 12. | Pier Schotanus   | M60  | Spark         | 46.440m |
| 13. | Piet Suyker      | M50  | Spark         | 43.430m |
| 14. | Ben Mol          | M45  | Sv Voorne     | 43.000m |
| 15. | Rob Tieleman     | MSen | Tilburg R.R.  | 34.830m |
| 16. | Rob Froomhof     | MSen | Amersfoort    | 25.370m |

# Colofon

---

## Bestuur

|                |                    |                          |        |
|----------------|--------------------|--------------------------|--------|
| voorzitter     | Marian Koolhaas    | Zuukerweg 57             | 614306 |
| penningmeester | <i>Vacature</i>    |                          |        |
| secretaris     | Jaap Kooiman       | Haverkampsweg 12         | 621629 |
| leden          | Agnes v.d. Schilde | Jasmijnstraat 16 Vaassen | 573281 |
|                | Gerhard Stegeman   | Klaverkamp 104           | 616581 |
|                | Anke v.d. Wal      | Thorbeckestraat 5        | 620343 |
|                | Marteké 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 |
| 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 pupillen                 | Mieke Logtenberg  | Dijkhuizerweg 30     | 621520   |
| Uit CD's                     | Cilia Smit  | Willem Dreeslaan 40  | 616329   |
| Uit A/B/sen/Ver              | Ria Liefers   | Zwaluwstraat 11      | 574663   |
| <b>Wedstrijdvervoer</b>      | Mieke Logtenberg & Cilia Smit   | Zie boven            | Zie boven  |
| <b>Wedstrijddepot</b>        | Ria Liefers   | Zwaluwstraat 11      | 574663   |
|                              | gironr: 6240410   |                      |  |
| <b>Ledenadministratie</b>    | Anke v.d. Wal   | Thorbeckestraat 5    | 620343   |
| <b>Postadres</b>             | Postbus 140,  | 8160 AC EPE          |  |
| <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>Lottonummer Cialfo</b>    | 21-10046  | <b>Kabeltext</b>     | Pagina 305                                       |
| <b>Giro</b>                  | 4480609   |                      |  |
| <b>Bank</b>                  | 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>B/C-pupillen</b>    | di  | 17:00-18:00 | baan | Ineke, Arjan     |
|                        | do  | 17:00-18:00 | zaal | Gerrie, Debbie   |
| <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         |
|                        | do  | 18:00-19:00 | zaal | Hennie S         |
| <b>A/B/C junioren</b>  | di  | 18:30-20:00 | baan | Henny C., Johan  |
|                        | do  | 18:30-20:00 | baan | Henny C., Agnes  |
| <b>neo-senioren</b>    | ma  | 19:15-20:30 | baan | Agnes            |
|                        | do  | 19:15-20:30 | baan |                  |
| <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>fam. training</b>   | zo  | 09:30-10:30 | bos  | versch. trainers |

De zaaltrainingen zijn in de gymzaal van de Hammershoek aan de Kweekweg.  
In de kerstvakantie wordt de donderdagavond training op de baan gehouden.

**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 1998)

| categorie    | geboren in      | contributie<br>(per mnd) | KNAU-contributie<br>(per jaar) | Wedstrijdlicentie<br>(per jaar) |
|--------------|-----------------|--------------------------|--------------------------------|---------------------------------|
| minipupil    | 1992            | f 10,50                  | f 16,25                        |                                 |
| C-pupil      | 1991            | f 10,50                  | f 16,25                        |                                 |
| B-pupil      | 1980            | f 10,50                  | f 16,25                        | f 11,25                         |
| A-pupil      | 1988-1989       | f 10,50                  | f 16,25                        | f 11,25                         |
| D-junior     | 1986-1987       | f 13,50                  | f 17,50                        | f 19,75                         |
| C-junior     | 1984-1985       | f 13,50                  | f 17,50                        | f 19,75                         |
| B-junior     | 1982-1983       | f 13,50                  | f 17,50                        | f 19,75                         |
| A-junior     | 1980-1981       | f 13,50                  | f 17,50                        | f 19,75                         |
| Senior       | 1979 en eerder  | f 17,00                  | f 19,00                        | f 31,50                         |
| Veteraan (v) | 1964 en eerder  | f 17,00                  | f 19,00                        | f 31,50                         |
| Veteraan (m) | 1959 en eerder  | f 17,00                  | f 19,00                        | f 31,50                         |
| Trimmers     | alle leeftijden | f 11,00                  | f 19,00                        |                                 |

## Agenda en wedstrijdkalender

### Februari

| Datum         | Vereniging    | Plaats     | Activiteit                      |
|---------------|---------------|------------|---------------------------------|
| za. 6         | St. Mar.      | Apeldoorn  | Midwintermarathon               |
| za. 6         | NOP           | Emmeloord  | Indoor: C/D +pup.               |
| zo. 7         | De Keien      | Uden       | Profilecross                    |
| zo. 7         | Gemzen        | Heerde     | Heerderstrand                   |
| vr. 12        | Gemzen        | Heerde     | De Keet/Forum                   |
| za. 13        | Veluwe        | Apeldoorn  | Hoenderloo-cross                |
| 13/14         | KNAU          | Den Haag   | Indoor:NK A/B +NK-sen. meerkamp |
| zo. 14        | AV'34         | Apeldoorn  | Indoor: C/D +pup.               |
| Zo 14         | Phoenix       | Utrecht    | NK-veldloop vet.                |
| <b>vr. 19</b> | <b>Cialfo</b> | <b>Epe</b> | <b>Jaarvergadering</b>          |
| 20/21         | KNAU          | Den Haag   | Indoor: NK-sen. + Nat. C-Spelen |
| za. 20        | De Sprinter   | Meppel     | Cross                           |
| zo. 21        | NOVA          | Schoorl    | Marathon                        |
| za. 27        | Hanzesport    | Zutphen    | Crosscomp. G/O                  |
| za. 27        | Veluwe        | Apeldoorn  | 25 km.                          |
| 27/28         | KNAU          | Den Haag   | Indoor: NK-meerkamp A/B-jun.    |

### Maart

| Datum         | Vereniging                 | Plaats         | Activiteit               |
|---------------|----------------------------|----------------|--------------------------|
| za. 6         | Gemzen                     | Wapenveld      | 10 E.M.                  |
| zo. 7         | St. Ultraloop              | Stein          | 6-uur loop               |
| zo. 7         | Gemzen                     | Heerde         | NK-cross sen./A/B        |
| za. 13        | St. Alphen                 | Alphen         | 20 km., nat.             |
| za. 13        | Athlos                     | Harderwijk     | Halve marathon           |
| <b>zo. 14</b> | <b>Cialfo</b>              | <b>Vaassen</b> | <b>Indoor-clubkamp.</b>  |
| <b>do. 18</b> | <b>Cialfo</b>              | <b>Epe</b>     | <b>Coopertest + 5km.</b> |
| za. 20        | PEC                        | Nieuwleusen    | Halve marathon           |
| zo. 21        | Edam                       | Edam           | NK-vet. 10/15 km.        |
| zo. 21        | Prins Hendrik              | Vught          | NK-Ekiden                |
| za. 27        | St.Prom. Den Haag          | Den Haag       | NK-21,1 km./CPC          |
| za. 27        | Gemzen                     | Heerde         | 30 km.                   |
| <b>wo. 31</b> | <b>Cialfo/Gemzen/Hatte</b> | <b>Hattem</b>  | <b>Ambtenarenloop</b>    |

### April

| Datum         | Vereniging    | Plaats     | Activiteit               |
|---------------|---------------|------------|--------------------------|
| za. 3         | NOP           | Emmeloord  | Uurloop                  |
| ma. 5         | Texel         | Texel      | 60 km.                   |
| <b>di 6</b>   | <b>Cialfo</b> | <b>Epe</b> | <b>Club/scholencross</b> |
| za. 10        | NOP           | Emmeloord  | B/C/D-med.westr.         |
| zo. 11        | Veluwe        | Apeldoorn  | 10 km.                   |
| zo. 11        | PEC           | Zwolle     | Ekiden                   |
| zo. 11        | Gemzen        | Heerde     | Heerderstrand            |
| <b>do. 15</b> | <b>Cialfo</b> | <b>Epe</b> | <b>Avondwedstrijd</b>    |

