

Van de redactie

Het voorjaar zit onmiskenbaar in de lucht. Uw redactie merkt het zelfs aan uw bijdragen voor dit clubblad. Veel en gevarieerd. Hartelijk dank hiervoor.

Wij wijzen u graag op het relaas van “good old” René Hondelink. Deze sympathieke atleet heeft onlangs een nieuwe (Europese) dimensie toegevoegd aan zijn toch al rijke sporthistorie. Op blz. 16 kunt u getuige zijn van zijn belevenissen. In deze editie is deel I opgenomen m.b.t. (de trainingsmethoden van) de 400 meter sprint van de hand van Henny Citteur. Het artikel bestaat in totaal uit 3 delen. Het vervolg zal in de volgende edities van het clubblad worden opgenomen. Voorts is er nog een terugblik op de NK veldloop dat onlangs in Heerde werd gehouden (blz. 19) en zijn er vanzelfsprekend uitslagen opgenomen van diverse sportactiviteiten.

Wie heeft ooit kunnen vermoeden dat de basis voor de prima sportprestaties van Piet de Wildt sr. Wellicht in de jungle zijn gelegd? Nieuwsgierig? Sla dan gauw blz. 13 op.

Overigens was uw redactie verrast door een bijzondere bijdrage in de vorm van een zondagspuzzel. Is dit eenmalig of wordt er een aktie op touw gezet om het IQ van de Cialfo-er te testen (of te tarten)? Kijkt u zelf op blz. 7

Tot slot willen we u graag nog attenderen op het nieuws uit de pupillenhoek en de mededelingen van het bestuur, waarin o.a. mededelingen over de jaarvergadering.

Tot de volgende keer.



Index

Van de redactie.....	1
Van de voorzitter.....	2
Bestuursmededelingen.....	2
Actiepunten ALV.....	2
Jaarvergadering 19-02-1999.....	2
Gehandicaptensport.....	3
Van de ledenadministratie.....	4
Texel.....	4
Uit de vrouwengroep.....	4
Verjaardagen.....	5
Geef de pen eens door.....	5
Wij feliciteren.....	6
Een beker.....	6
Schoonmaakrooster kantine.....	6
Wist u dat.....	6
Zondagspuzzel.....	7
Pupillenhoek.....	9
Coopertest 18 maart 1999.....	9
Dank je wel.....	10
Hallo pupillen.....	10
Speerpunt.....	11
Ontmoeting met.....	12
De schoenen van.....	13
De stichting Start.....	13
Hallo allemaal.....	14
Tekening.....	15
Reisverslag EK veteranen.....	16
Crosscompetitie.....	18
NK Veldloop.....	19
Koninginnedag.....	20
Vrijwilligers.....	21
Meniscuskachten.....	24
Avondwedstrijd.....	26
Harry's statistieken.....	27
Wedstrijdverslagen.....	28
Uitslagen.....	30
Clubrecords.....	31
Colofon.....	32
Trainingstijden en categorieën.....	33
Agenda.....	34

CLUBNIEUWS
clubblad van AV Cialfo Epe
23^e jaargang nr. 2 – april 1999

Kopij voor het volgende nummer
inleveren voor 1 juni a.s.

Van de voorzitter

Het voorjaar is in aantocht, met zo'n 'warm' weekend gaat het kriebelen om buiten aan de slag te gaan. Op de QolorTechbaan is dit te merken. Er wordt hard gewerkt aan het seizoenklaar maken van de baan want vanaf april hebben we een drukke wedstrijd- en activiteitenagenda. Ons clubhuis is inmiddels in paassfeer gebracht voor de familiebrunch en paaseieren zoeken (zie ook elders in dit blad).

Op onze wedstrijdagenda is te zien dat er dit seizoen voor alle leeftijden wel iets te doen is. We beginnen op 6 april met de club/scholierenencross, maar ook een veteranencompetitie, een CD-meerkamp en een pupillenwedstrijd staan gepland. Het WOC heeft een drukke agenda, daarom zijn alle (ouders van) leden gevraagd wanneer ze beschikbaar zijn om te assisteren. Hier is gelukkig positief op gereageerd, op deze wijze wordt het coördineren van wedstrijden een stuk eenvoudiger. Met ons totale vrijwilligersbeleid zullen we ook die kant opgaan. Het gaat er om dat we betrokken leden en ouders op plaatsen kunnen inzetten die men leuk vindt. Gelukkig heeft iedereen daar z'n eigen voorkeuren in en bij Cialfo kun je écht zeggen: er worden veel activiteiten ontplooid én daar zijn veel verschillende leden bij betrokken. Dat willen we zo houden!!

Ik hoop dat we een succesvol seizoen tegemoet gaan, d.w.z. goede prestaties van individuele atleten, goede georganiseerde wedstrijden en succesvolle 'nevenactiviteiten' (bijv. Koninginnedag, Texel, paasbrunch en klussen.), zodat we ons weer op een positieve manier manifesteren in Epe, in de regio en landelijk. Dan kunnen we met een gerust hart in het najaar een sportdag voor jeugd plus ouders en een lopathon op het programma

Marian Koolhaas

Bestuursmededelingen

- Op 31 maart is Cialfo aanwezig bij de ambtenarenloop te Hattem.
- Een gezellige paasbrunch met de gehele familie. Dat kan dit jaar ook bij Cialfo op 2^e paasdag (5 april). Meer informatie volgt verder in het clubblad.
- Het ballonnenfiesta gaat helaas dit jaar niet door, maar natuurlijk wel de optocht
- Met Koninginnedag.
- Het WOC is dit jaar druk in de weer; ook dit jaar zijn er schoolsportdagen gepland.
- En wel op 17 en 18 mei in Epe en op 20 mei in Vaassen.
- Het bestuur wil Dirk Bakkeren hartelijk bedanken voor de reparatie van de c.v.'s
- en de kachel in de bestuurskamer.

- Mia Leurs ook bedankt voor je creatieve inbreng voor het maken van de hoezen
- van de hoogspringmatten (indoor Vaassen) !

Monique Konijnenberg
Secretaris

Actiepunten ALV 19-02-1999

Onderstaande actiepunten en mededelingen zijn naar aanleiding van de Algemene Ledenvergadering van 19 februari j.l. naar voren gekomen.

Wij zullen proberen U op de hoogte houden vande verdere voortgang.

Actiepunten

- Het bestuur zal dit jaar een beleidsplan voor de komende 5 jaar (2000-2005) gaan opstellen in samenwerking met commissies/leden.
- Het vrijwilligersbeleid zal worden uitgewerkt door een nieuwe commissie; bestaande uit Marteke Witsenboer, Ellen Kelderman en Anke Opdam.
- Aandachtspunt voor het bestuur zijn PR- & jeugdbeleid.

Mededelingen

- Nieuw gekozen in het bestuur zijn een penningmeester (Rolf Kenter) en een secretaris (Monique Konijnenberg-vd Esschert).
- Op 2 maart 2001 bestaat AV Cialfo 25 jaar; een speciale jubileumcommissie is al volop aan het brainstormen. Ook uw ideeën zijn van harte welkom.
- Jullie kunnen deze inleveren voor eind maart/begin april bij Henk van Vemde, Mar Kwakernaak, Debbie Rijnberk, Elijanne v.d. Vosse of Jaap Kooiman.
- De kascontrole commissie bestaat dit jaar uit Ineke Bijsterbosch en Hennie Strunk.
- Steven Hofenk is reservelid geworden.
- Het WOC zou graag nog een vacature willen opvullen voor de functie van jury coördinator. Svp melden bij Marteke Witsenboer.

Het Bestuur

Jaarvergadering, 19-02-1999

In 2001 viert atletiekvereniging Cialfo het 25-jarig bestaan. Tijdens de goed bezochte algemene ledenvergadering is de voorbereidende commissie ingesteld. De leden gingen ermee akkoord dat voor de jubileumactiviteiten geld gereserveerd wordt. Zo stond vrijwel de gehele ledenvergadering in het teken van de toekomst. Voorzitter Marian Koolhaas kondigde aan dat het bestuur voor de jaren 2000-2005 een beleidsplan zal opstellen,

waarbij o.a. het vrijwilligersbeleid de nodige aandacht zal krijgen. Zij bedankte in haar voorwoord iedereen voor de enthousiaste en grote inzet voor de club.

De bestuursverkiezingen verliepen vlot. Nieuw in het bestuur zijn Rolf Kenter (penningmeester) en Monique Konijnenberg-v.d. Esschert (secretaris). Met negen personen zijn er geen vacatures in het bestuur. Bovendien zullen enkele leden nu en dan het bestuurswerk ondersteunen, zodat de vereniging 'goed blijft lopen'. De jaarrekening 1998 en de begroting 1999 kreeg zonder veel opmerkingen de goedkeuring van de leden. Het groot onderhoud van het clubhuis is een van de grotere kostenposten voor de komende jaren. Traditioneel zijn tijdens de algemene ledenvergadering de prestatiewisselbepalers uitgereikt in de diverse leeftijdsgroepen. Een andere feestelijke onderbreking van de vergadering vormde de overhandiging van vlaggen. De Stichting Start (beheerder en exploitant van de kunststofatletiekbaan) schonk de vereniging 12 vlaggen van alle Nederlandse provincies en drie maal de nationale driekleur. Deze zullen worden geplaatst bij grote wedstrijden.

In 1999 heeft AV Cialfo maar liefst 19 wedstrijden op de agenda staan. Dit programma werd door de wedstrijdorganisatiecommissie bekendgemaakt. Nieuw zijn de indoor-clubkampioenschappen op 14 maart in het Vaassense sportcentrum De Wieken en een meerkamp voor c/d-junioren op 11-12 juni.

Het grootste evenement is de cross voor ambtenaren op 31 maart in Hattem, waarvan Cialfo, samen met De Gemzen (Heerde) en de gemeente Hattem de organisator is. Er worden duizenden deelnemers verwacht. Verder is Cialfo door de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie (KNAU) gevraagd om een experimentele competitiewedstrijd te organiseren met mixed teams. Totnutoe waren er gescheiden mannen- en vrouwenploegen en aparte competities. Vooral kleinere verenigingen hebben moeite om complete teams op te stellen, maar met mannen en vrouwen samen lukt dit mogelijk wel, zo denkt de KNAU. Deze wedstrijd vindt 8 september plaats. Ook in 2001 is Cialfo organisator van een bijzonder evenement. Dan worden bij de Waterleidingloop duizenden medewerkers van waterleidingbedrijven in Epe verwacht.

Gehandicaptensport

Wat hebben we genoten met z'n allen, zaterdag 3 oktober j.l.

Ondanks het gure weer hebben alle Cialfo-ers een warm gevoel overgehouden aan de atletiek-promotiewedstrijd die we, in samenwerking met de AV Holten, voor verstandelijk gehandicapten hebben georganiseerd.

Het was fantastisch om te zien hoe de atleten genoten van hun prestaties, hoe enthousiast de bijdrage was van o.a. de Harmonie en het St. Maartensgilde.

Op de afgelopen **Jaarvergadering van Cialfo** hebben we deze gebeurtenis nogmaals gememoreerd.

In diezelfde vergadering heb ik naar aanleiding van dit punt

naar voren gebracht dat de organisatie van zo'n happening onmogelijk was geweest als we niet financieel zouden zijn ondersteund door het **Nederlands Fonds Sport Gehandicapten** (NFSG, of ook wel 'het Fonds'). Om zo'n subsidie aan organiserende verenigingen mogelijk te maken houdt het Fonds jaarlijks de bekende Sport-Gehandicapten Collecte. Daarvoor zijn vrijwilligers nodig die bereid zijn om met de collectebus langs de deur te gaan.

AV Cialfo heeft tot nog toe elke jaar haar steentje daaraan bijgedragen, al gebiedt de eerlijkheid te vermelden dat dat de laatste jaren een minimale was.

Vandaar dat ik op diezelfde Jaarvergadering de oproep heb gedaan dat we met elkaar dit jaar de schouders zullen zetten onder deze collecte, gezien ook het plezier dat we zelf aan de atletiek-promotiedag hebben beleefd.

Bovendien bevorderen we zo de mogelijkheid dat we dit of volgend jaar weer een dergelijk evenement kunnen organiseren, met steun van het Fonds.

Om kort te gaan: kom op **dinsdag 13 april**, tussen **17.00-19.00 uur** naar het clubhuis van Cialfo en haal een bus om in een paar straten van Epe of Vaassen te collecteren (en nu niet denken: 'dat doet dhr/mevr. I(emand) **Anders** wel!!!!').

Namens alle gehandicapte sporters, **BEDANKT!**

Frank Mensink



Van de ledenadministratie

Nieuwe leden zijn:

Rein Keurhorst	recreant
Mandy Kriek	D-junior
Frank Hagen	senior
Jan Hesselink	A-pupil
Janneke Visser	recreant
Thijs v.d. Brink	B-pupil
Eva Versteeg	D-junior

Bedankt hebben:

Eylyn de Groot	per 1 maart 1999
Melinde de Groot	per 1 maart
Mirande Timmer	per 1 maart
Luuk Lanting	per 1 maart
Vincent Telgen	per 1 april
Mayra Huzen	per 1 april
Marijke Sprokholt	per 1 april
Bert Keizer	per 1 april

Verhuisd zijn:

Ineke De Ruiter-Bijsterbosch naar:
Engweg 24, 8181 PS Heerde
Elijanne v.d. Vosse naar:
Spoorlaan 42, 8162 BS Epe

Marijke Sprokholt schrijft:

Ik heb met veel plezier gelopen onder de bezielende training van Henk Zevenhuizen maar heb voorlopig te weinig tijd om te komen trainen, vandaar dat ik mijn lidmaatschap bij CIALFO moet opzeggen.

Van de ouders van **Mayra Huzen** ontvingen wij de volgende brief:

Mayra heeft het altijd ontzettend leuk gevonden om naar de training te gaan. Alles was altijd prima georganiseerd.

Wij willen iedereen daarvoor hartelijk danken. Ik hoop dat U dit aan de desbetreffende leiders/trainers door wilt geven.

Het spijt ons daarom om het lidmaatschap op te moeten zeggen, maar Mayra heeft een pony gekregen en moet daar elke dag voor zorgen.

Texel-Texel-Texel-Texel

De CIALFO-vrouwen die meegaan naar TEXEL hebben op woensdagavond 10 maart j.l. een bespreking gehouden en inmiddels daarover een verslag gekregen, waarin alles nog eens op een rijtje is gezet.

We gaan met **30 vrouwen** naar TEXEL.

We vertrekken op vrijdagmorgen 9 april en komen zondag 11 april (achter in de middag) weer terug in Epe.

Voor de verhalen e.d. zullen we volgende clubkrant(en) moeten afwachten.

Uit de vrouwengroep

An bedankt voor de pen.

Voortbordurend op het stukje van An kan ik melden dat ook voor veertigers geldt dat een trimloopgroep een uitstekende en gezellige manier is om je conditie op te krikken.

Zo'n 3 jaar geleden ben ik begonnen met lopen op de woensdagavondtrimgroep die toen nog getraind werd door Mar. De eerste tijd was ploeteren en afzien maar wat voor mij –en volgens mij voor heel veel ongetrainde beginners- zeer motiverend werkte was dat je prestaties hoe minimaal ook enthousiast ondersteund én op tijd afgeremd werden. In een puur op prestatiegerichte sfeer zou ik afgeknapt zijn.

Nu 3 jaar verder loop ik inmiddels behalve op de woensdag ook op maandagavond en op zaterdagochtend. Met een aantal mensen heb ik het afgelopen seizoen een aantal keren een 5 km prestatieloop gedaan, eenmaal de 10 km gelopen en op 3^e kerstdag de estafettemarathon. Wie had dit verwacht? Ikke niet! Zeker niet dat ik nog eens meer dan 2 km zou (hard)lopen, en met plezier! Want dat staat uiteraard voorop.

Op woensdagavond is de groep meestal groot, er worden vele nieuwtjes uitgewisseld, het “zoemt” over de baan, dit gaat dan samen met het ritmische neerkomen van de atletische voeten van zo'n 35 tot 40 vrouwen en maakt dat onze trainer Berend het nodig vindt zijn stem te verheffen in een poging boven dit geroezemoes uit te komen en ons te laten uitvoeren wat hij in zijn hoofd had, dit gaat hem trouwens bijzonder goed af.

Als ik 's avonds aan het lopen ben waaien alle muizenissen van de afgelopen dag uit je hoofd en heb je aan het eind altijd weer het gevoel van; ha, lekker gelopen en toch maar weer gedaan!

Naast het lopen hou ik me ook nog met andere dingen bezig; zo werk ik –met veel genoegen- 3 dagen per week in een psycho-geriatrisch verpleeghuis als maatschappelijk werkster.

Verder heb ik 3 lieve, gezonde kinderen en een man waarop de bijvoeglijke naamwoorden ook van toepassing zijn, kortom ik ben een gelukkig mens.

Dit stukje zo overziend denk ik dat het qua lengte en inhoud voldoende is en ik laat het hier dan ook maar bij. Afsluiten wil ik met de opmerking dat ik nog heel lang hoop te trimlopen en dat wens ik alle medetrimloopsters ook van harte toe. Speciaal wil ik mijn trouwe maandag- woensdag- en zaterdagmaatje noemen Ria Oostenbroek aan wie ik de pen nu door wil geven.

Nolda Beckers.

Verjaardagen

april

02 Christiaan Koopman
04 Ineke Bijsterbosch
05 Rosemarie Smit
06 Dick Doornenbal
06 Lizet Oudt
06 Jolien Philipsen
08 Gertjan Dalhuisen
09 Raymond Bourgonje
11 Richard Knippenberg
12 Annemieke Buiting
13 Marteke Witsenboer
14 Betsy Nijkamp
15 Feline Kelderman
15 Bertus Kieskamp
16 Henk van Vemde
16 Pascha v. Hoolwerff
17 Hilda Mulder
17 Marjolein Slot
18 Arjen Pit
18 Trees Thijssen
20 Daan de Jong
21 Melinde de Groot
21 Truus Koedijk
25 Hanneke Holtslag
27 Monique Blom
29 Tim Bosman
29 Deddo Panjer

mei

05 Ard Leurs
05 Therese Bourgonje
08 Manon Mensink
10 Suzan Broekhuis
10 Nancy van Petersen
11 Eric Huiskamp
13 Philip Hoogenraad
15 Wendy Nijkamp
15 Iris schutte
16 Pepijn Boomsluiters
17 Pieter Bouneester
18 René Hondelink
19 Ben Geerts
19 Janneke Philipsen
21 Judith Reynders
22 Jeroen Ribbink
23 Peter Broekhuis
23 Pim Langevoort
24 John Steentjes
24 Iris van Wieringen
24 Eilyn de Groot
25 Steven Geerts
25 Marieke Kanis
25 Joost Hezemans
25 Mariska v.d. Stouwe
29 Annet Freriks
30 Matthijs Koele
30 Elbert Jan van Laar
30 J. Snellenberg

Zwemmen

Om 1 uur gingen we naar het Berghuizerbad. Daar gingen we zwemmen; er was ook een glijbaan. Toen we klaar waren, gingen we in het clubhuis pannekoeken eten.

Leonie

Geef de pen eens door

Ik ben Astrid Geerts. Ik ben 11 jaar en zit in groep zeven van de St. Bernardusschool.

Mijn hobby's zijn klarinet spelen en atletiek. Ik zit ook bij het opleidingsorkest en het jeugdorkest bij de harmonie. Ik zit al 5 jaar op atletiek en vind het heel leuk. Ik ben nu

d-junior en krijg les van Hennie Strunk. De leukste nummers vind ik kogelstoten, discus en speerwerpen. Het best ben ik in de 1.000 meter, ik vind het alleen niet leuk om te lopen. Ik doe bijna aan alle wedstrijden mee, ook aan de crossen al vind ik dat niet leuk. Maar als ik klaar ben met lopen ben ik altijd wel heel trots op mezelf.

De pen geef ik door aan **Annika Bourgonje** die al bijna net zo lang op atletiek zit als ik.

Groeten, Astrid Geerts.

Wij feliciteren.....

Jonna en Max Dertien met de geboorte van hun dochter **Luka**.

Een beker voor de vrijwilligster

Wij bedanken speciaal Gerda Dalhuizen, die heel wat jaartjes koffie, water en thee heeft geschonken. Bedankt Gerda!

Mieke Logtenberg heeft nog niet zo lang meegedraaid, maar moet afhaken wegens ander werk. (toch al bijna 2 jaar). Mieke bedankt!

Ed Smids stond ook steeds klaar, die moeten we ook missen. Wij bedanken en wensen hem beterschap toe.

De kantine ziet er alweer héél anders uit:

LENTE

door onze "creatiefste vrijwilligster"....Bedankt!

Schoonmaakrooster kantine

Agenda kantine schoonmaak - maandagmorgen van 8.30 tot plm. 11 uur

12 april

10 mei

7 juni

De nieuwe roosters voor de kantinedienst zijn bijna klaar. We zoeken nog enkele mensen voor de donderdagavond van 19.00 tot 21.30 uur.

Graag opgeven bij Dicky Tiemens, tel: 641956 (tussen 18.00 en 19.00 uur).

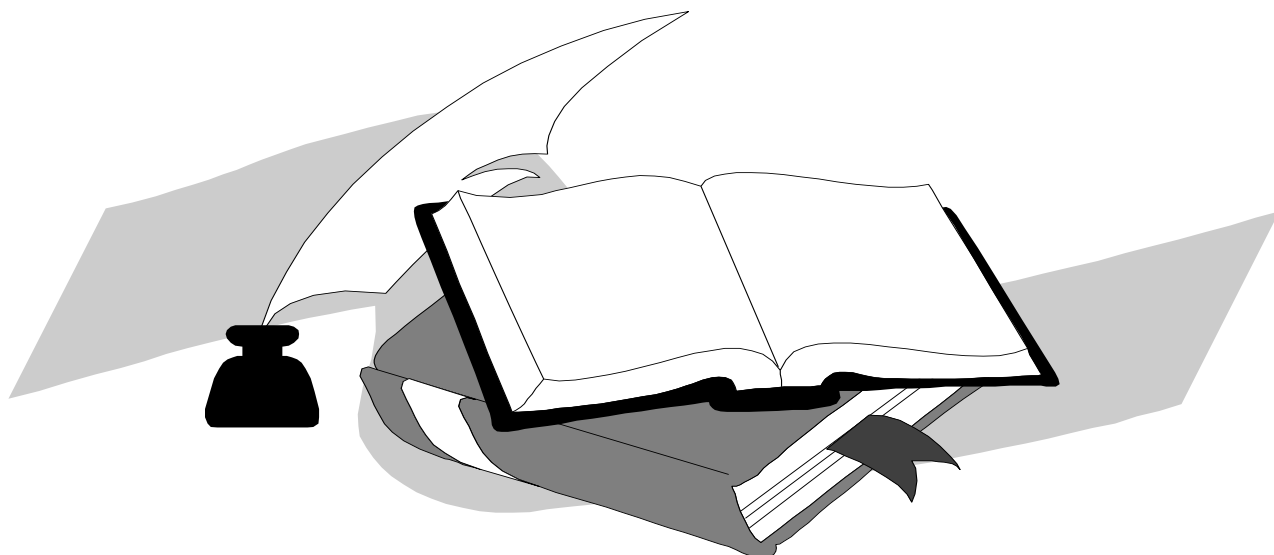
Zita van Noordenburg probeert mensen voor het eerste uur kantinedienst te werven, ouders die toch aanwezig zijn op dinsdag en donderdag.

We hopen dat het gaat lukken.

Wist u dat

- we een leuke indoorwedstrijd hadden in de Wieken in Vaassen.
- sommigen vroegen of ze op spikes mochten lopen.
- de pepermint van Marteke op het wedstrijdsekretariaat werd gemist evenals Marteke zelf natuurlijk.
- ma Philipsen het wedstrijdsekretariaat-werk heel leuk vindt.
- Pieter de 35m. heen en terug liep.
- Manon Bijsterbosch als 6 jarige al 50cm. hoog sprong.
- Sara op de 600m. wat te hard van start ging.
- Bram en Tijmen eerste en tweede werden met maar 6 punten verschil.
- de tweelingdochters van Anja en Arjan zich steeds rot schrokken van het startschot en het op een brullen zetten.
- Aggie ook weer op de been was en in de Wieken kwam kijken.
- Therese weer met krukken loopt.
- Frank een prachtige houten opklapbare kogelring gemaakt heeft.
- Ineke de pupillen vertelde dat ze via de achterdeur de kogelring moesten verlaten !
- Iris deze dag voor de spekkies moest zorgen.
- Monique bij haar baas (De Berghuizer Papierfabriek) aan een 5 km. prestatie-loop meedeed.
- meer dan 30 pupillen in de vakantie mee gingen zwemmen.

Zondagpuzzel?



Ik zie u al denken, zondagpuzzel?, nog nooit van gehoord. Wel van de zaterdagkrant met de weekendpuzzel of van de zondagkrant met een kruiswoordpuzzel, maar van de **Zondagpuzzel**, nee, daar heb ik nog nooit van gehoord!

Dat klopt want de zondagpuzzel is iets dat altijd in alle stilte gebeurt, verborgen voor eenieder, zelfs voor de meest intieme kennissen of familie.

De zondagpuzzel speelt zich af in het hoofd van diegene die door het **lot** (Aggie) is uitverkoren om op een bepaalde zondag de **familietraining** te geven.

En de voorbereiding van die training is een stil, maar uiterst moeizaam proces. Moeilijker dan menig puzzel uit welk puzzelboekje dan ook.

Want ga maar na: welke puzzel heeft zoveel varianten als de zondagtraining?

Ik noem er een paar: het weer, tijdstip in het jaar, hoeveel 'klanten' zullen er komen, het niveau van de deelnemers, het aantal volwassenen, hoeveel jeugdleden, etc.

Kortom het vak van de **zondagtrainer** is niet te benijden.

Nu eerst even wat anders.

Wat opvalt is het feit dat de zondagtraining niet meer **IN** is. Vroeger, dat moet wel een heel oude trainer zijn die zoiets zegt, waren er op zondag wel **20**, soms zelfs **25** deelnemers.

Ik weet dat, omdat er toen trainers waren (o.a. Nico Telgen) die de volgende training op cake tracteerden als de **25** gehaald werd.

Misschien moeten we dat weer invoeren, want ik herinner me dat het tenminste éénmaal is voorgekomen, het kan vaker geweest zijn, maar ook toen was ik al niet zo'n serieus atleet die elke training aanwezig was.

Nu praat ik dus wel over de **familietraining**.

Je ziet tegenwoordig op de zondag wel een andere groep atleten bij Cialfo, maar dat zijn domme hardlopers; Henk, hun trainer, zegt hoe en waarheen gelopen moet worden en dan draaft het hele zootje braaf achter elkaar aan om daarna uitgeput weer de kantine te betreden.

Altijd iets later dan de atleten van de familietraining, want ze moeten de schijn hoog houden dat het er bij hun toch iets serieuzer en pittiger aantoegaat, zij zijn toch de crême de la crême van de club. Niet beseffend dat de intelligente atleet kiest voor een gevarieerde training met puzzels, opdrachten waar je zelf invulling aan moet geven, waar je niet achter elkaar aan holt, maar waar je eigen inzicht en verantwoordelijkheid in de training bepalend is!

Tijden veranderen, dus ook de motivatie om aan trainingen mee te doen. Ik denk dat cake niet meer werkt, zeker niet als de atletiek gekozen wordt om van het overgewicht af te komen. Er moet dus iets anders gebeuren.

Wel, hier is de nieuwe, **ultieme** uitdaging!

Verplaats je in de zondagtrainer en puzzel mee aan zijn training, **jong en oud!**

Los onderstaand kruiswoordpuzzel op, vul daarna in en voer het uit!

	1	2	3		4	5	6	
7		8	9	10	11	12		13
14	15		16	17	18		19	20
21	22	23		24		25	26	27
28	29		30	31	32		33	34
	35	36	37		38	39	40	
41	42		43	44	45		46	47
48	49	50		51		52	53	54
55	56		57	58	59		60	61
62		63	64	65	66	67		68
	69	70	71		72	73	74	

- Horizontaal:**
 1.dierentuin (eng.); 4.bekeuring; 8.huidplaatje v.e. vis;
 14.in orde.; 16.leeg; 19.bijwoord; 21.punt v.h. dak;
 25.mannetjes hond; 28.vorzetsel; 30.afgelopen;
 33.nikkel (scheik.); 35.lage temperatuur; 38.niet jong;
 41.muzieknoot; 43.koraalbank; 46.bijwoord; 48.elastisch;
 52.tijdperk; 55.pers vnv.; 57.ivoor; 60.landbouwwerktuig;
 63.familieid; 69.een vrouw; 72.haarhark
- Verticaal:**
 2.rund; 3.uitroep; 4.diploma; 5.rivier in Siberië; 7.vuurkoord;
 10.gedroogd gras; 13.kledingstuk; 15.vogel
 19.dezelfde; 30.deel v.e. etmaal; 32.fijn; 41.kikkereitjes;
 44.sneeuwhut; 47. bevlaging; 57.tuin bij een boerderij;
 59.teerprodukt; 63.vorzetsel; 67.rondhout

Vul in en lees van links naar rechts:

72	65	74		1	5	21	41	73	61		29	18	71		54	59	20r	31	62
	33	54	73	25		40	19		1	36	33	40	54	51	32	48	73	34	21
55	6	51		49	6		63	53	66	6	61		74	26	57		46	60	6
23	47	54	21	28		52	66	33		67	54	30	69		26	34		57	60
21		41	3	12	4	49	62	8	13	52	19	33							

Een Zondagtrainer!

Ouders van pupillen opgelet:

Wedstrijden waaraan we in 1999 deelnemen:

di. 6 april	Cialfo-Epe	Clubcross
za. 17 apr	Athlos-Harderwijk	Medaillewedstr. Progr.A
za. 24 apr	Flevo Delta-Dronten	Pupillencompetitie
za. 8 mei	De Gemzen-Heerde	Medaillewedstr. Progr.B
za. 5 juni	Cialfo-Epe	Pupillencompetitie
za. 12 juni	P.E.C.-Zwolle	Finale competitie
za. 26 juni	Sprinter-Meppel	Medaillewedstr. Progr.B
za. 18 sept	Flevo Delta-Dronten	Medaillewedstr. Progr.A
za. 25 sept	Cialfo-Epe	Clubkampioenschappen

Medaillewedstrijden:

De wedstrijden beginnen om 10 uur.

Elke pupil moet minstens een A- en een B-programma hebben meegedaan om voor een medaille in aanmerking te komen.

Doen ze alle vier de wedstrijden mee dan komen alle nummers twee keer aan de beurt.

De behaalde prestaties worden omgezet, via limieten, in een puntentotaal dat recht geeft op een bronzen, zilveren of gouden medaille.

De limieten krijgen jullie volgende maand van ons.

Pupillencompetitie:

Deze competitie bestaat uit drie wedstrijden voor alle pupillen. De derde wedstrijd is tevens de finale. Ze worden allemaal afgewerkt voor de zomervakantie. De derde wedstrijd is een driekamp plus een 600m. voor C-pupillen en een 1000m. voor AB-pupillen. Ook is er estafette 4 x 40m. voor BC-pupillen en 4 x 60m. voor A-pupillen.

Het programma voor de wedstrijden wordt bepaald door de organiserende vereniging.

Het inschrijfgeld voor bovengenoemde wedstrijden is f. 3.50 per wedstrijd plus een paar gulden reisgeld.

Van onze wedstrijdsekretaresse Mieke Logtenberg hebben jullie inmiddels een inschrijfformulier gehad.

Leuke wedstrijden om kennis te maken met de atletieksport.

Het is altijd bere-gezellig !!!

De pupillentrainers.

Coopertest 18 maart 1999.

Mini-pupillen: maart 98 maart 99

Feline Kelderman	1389 m.	1664 m.
Lisa van Leeuwen	1389 m.	1613 m.
Pieter Verschuur		2013 m.

C-pupillen:

Kim Lijding		1777 m.
Thijs v.d.Brink		1771 m.

B-pupillen:

Rick v.d. Snel		2084 m.
Rogier Kelderman	1586 m.	1620 m.
Nicole Kwakkel		1532 m.

A-pupillen:

Suzan van Bussel	1887 m.	2074 m.
Manon Logtenberg	2476 m	2461 m.
Marlies van Norel		1655 m.
Floor Oudt		1494 m.
Lizet Oudt		1851 m.
Jolien Philipsen	2476 m.	2608 m.
Rosemarie Smit	2481 m.	2607 m.
Steven Geerts	2043 m.	2058 m.
Tom Koele		2182 m.
Joshua v.d. Kolk		2611 m.

Het was jammer dat het om half vijf begon te gieten van de regen. Daarom waren er nu niet zoveel op de training.

12 minuten lopen in de regen en dan tot bovenstaande resultaten komen is fantastisch.

De vooruitgang ten opzichte van vorig jaar van Felien en Lisa is heel mooi. Ze liepen beiden maar liefst bijna 300m. verder.

Jolien en Rosemarie waren goed tegen elkaar opgewassen en eindigden zelfs boven de 2600m. Joshua kwam het verst met 2611m. Het belangrijkste is dat je door te trainen vooruitgaat.

Of dat nu van 1400 naar 1500m. of van 2400 naar 2500m.

dat maakt niet uit, als je maar vooruit gaat.

Opmerkelijk was ook het debuut van Rick van de Snel.

Het was zijn eerste trainingsavond bij Cialfo. Zijn vader had nog aan hem gevraagd of hij wel wilde gaan nu het zo regende.

Antwoord: "Ik ben niet van suiker". Kijk, daaruit blijkt al,

dat hij uit het goede hout is gesneden !!

Mar.

Dank je wel.

Een soms opspelende, chronisch ontstoken galblaas was de oorzaak van een verwijderingsprocedure in het Lukas ziekenhuis. Bij thuiskomst was de Cialfo-familie er om ons te ondersteunen. Het was hartverwarmend !!

Allemaal bedankt voor jullie telefoontjes, kaarten, bezoeken, bloemen etc. (de drank zal ik maar niet vermelden).

De kaart van de pupillen was prachtig. Het "sterkte"

van Steven deed me goed !

Blijf trainen allemaal.

Dankzij mijn prima conditie was ik snel weer op de been !!

Binnenkort zien jullie me wel weer in trainingsspullen verschijnen.

Mar Kwakernaak.

Hallo pupillen !

We hebben de vier crosswedstrijden weer achter de rug.

Ze waren niet allemaal even makkelijk, veel regen, kou en modder.

Veel heuvels, en zo nu en dan een heuveltje!

Met andere woorden het was best zwaar.

Dus een compliment voor onze pupillen is hier op z'n plaats.

Over een paar weken beginnen de medaille- en competitiewedstrijden weer.

Hopelijk zijn jullie enthousiast, en kunnen we er een prachtig en gezellig seizoen van maken!

Groetjes van jullie pupillentrainers.

Indoorwedstrijd in Vaassen

Zondag 14 maart waren 12 D-junioren superactief in de Wieken in Vaassen.

Er was door de W.O.C. een prachtig parcours uitgezet, waar 35 meter sprint, kogelstoten en hoogspringen plaats kon vinden. Het zag er piekfijn uit, (W.O.C. klasse), en de atleten werden er extra door gestimuleerd. Zelfs Bram, eerst als toeschouwer aanwezig, deed mee.

Voor Eva en Mandy was het hun eerste echte wedstrijd en zij deden het meteen heel goed.

De wedstrijd was in de vorm van een driekamp, waarbij sprint tweemaal gelopen werd en de beste tijd meetelde.

Bij hoogspringen waren er diverse pr,s zo sprong Sabrina 1.20 en Eva 1.15, de jongens Pascha, Matthijs en Martijn maakten het heel spannend met uiteindelijk Matthijs en Martijn beiden 1.30 en Pascha 1.25 hoog.

Bij kogelstoten ging Rianne met een stoot van 8.41 met de eer strijken, terwijl Annika heel netjes 6.87 ver stootte en dat kogelstoten in de familie zit bewees Raymond met een knappe 7.30 wat genoeg was voor een 1^e plaats.

De 35 meter sprint leverde zowel in de 1^e als 2^e serie een gelijke tijd op voor Matthijs en Pascha en Sabrina en Rianne hielden elkaar ook in evenwicht. Mandy, Janneke en Liselotte hadden geen echte uitschieters maar scoorden op alle onderdelen vrij constant.

Als afsluiting was er een 600 meter gepland. Nadat de atleten gehoord hadden dat deze 600 meter

niet zou meetellen voor het eindklassement, was er een reactie van " dan doe ik rustig aan hoor".

Het pleit daarom des te meer voor hun mentaliteit, dat eenmaal aan de start, er keihard gestreden werd om een goede prestatie neer te zetten. Dit kwam waarschijnlijk mede door de goed gevulde tribune. Eva gaf haar visite kaartje af door van kopaf te winnen, terwijl Janneke iets te laat haar inhaalrace inzette, maar wel mooi 2^e werd. Pascha en Martijn knokten samen om de eer met Pascha als winnaar.

Bij de prijsuitreiking door voorzitter Marjan bleek hoe spannend de strijd was geweest, want Matthijs werd 1^e met maar 3 punten voorprong op Pascha terwijl Martijn op de 3^e plek eindigde.

Rianne werd bij de meisjes 1^e met Sabrina dicht daar achter, Eva kwam op haar eerste wedstrijd meteen op het ereschavot nl 3^e.

D-junioren ik vond jullie inzet vandaag geweldig en gezien de positieve reacties lijkt het mij zinvol om een verzoek bij het WOC in te dienen voor een herhaling volgend jaar.

We staan aan de start van de 5 kilometer op donderdag avond bij Cialfo te Epe.

Ondanks het slechte weer is de opkomst toch niet slecht. We staan minstens met 17 man (en een vrouw) aan de start. Het is gelukkig opgehouden met regenen. De starter vraagt of we er allemaal zijn, en iedereen die er is is inderdaad aanwezig.

Het startschot klinkt en Willem de Weert ontvouwd plotseling een immens grote paraplu, "Wat kan dat nou zijn" denk ik.

Snel wordt het al duidelijk Onze supersenior Harry wordt vandaag netjes uit de wind gehouden om een PR of klubrecord te lopen, puur voortrekkerei vind ik persoonlijk maar ja, je bent populair of je bent het niet.

Het stel snelle lopers is voor mij al snel verdwenen en ik houd me bezig met mijn eigen race. Piet B is mij in de beginfase al snel ontvlucht Ik moet eerst maar een beetje op gang komen met het verstrijken der jaren ben ik meer een oude diesel die eerst moet warm draaien om op gang te komen. Eigenlijk moet ik eerst een uur warmlopen voor de wedstrijd maar daar ben ik te lui voor.

Halverwege de race gaat het toch wat beter en ik krijg Pieter in zicht, "rustig naar hem toe lopen, en dan er overheen" denk ik.

Maar volgens mij heeft hij het in de gaten, en als ik bijna bij hem ben om hem in te halen gaat hij naar rechts, "Mooi" denk ik hij geeft mij de ruimte.

Dus ik ga binnendoor maar dat wordt mooi een halt toegeroepen door Pieter, Hij gooit de deur Professioneel dicht, Dan maar weer buitenom, en weer hetzelfde ritueel.

Ik doe nu een schijnbeweging waarvan hij verwacht dat ik linksom ga maar ik spring dus gewoon over hem heen.

Daar heeft hij mooi niet van terug en ik ben er gelukkig langs.

Na afloop van de race ga ik naar hem toe en vraag uitleg. "Nou" zegt Pieter "Ik was duizelig" en ik slingerde van de ene naar de andere kant, en nadat jij over mij heen gesprongen was ben ik maar gestopt want het werd steeds erger.

Ik suggereer nog of hij een verlate nieuwjaarsreceptie heeft gehad, of misschien water in zijn oor zodat zijn evenwichtsorganen gedesoriënteerd zijn geraakt. Maar daar wil hij niets van weten.

Later hoor ik in de kantine dat hij te weinig gegeten had, en daar waarschijnlijk de oorzaak van de slingerbewegingen van Pieter gelegen hebben.

Vreemd hoor, Ik krijg altijd honger als ik te weinig eet, Maar ja, niemand is gelijk zullen we maar zeggen.

U had nog wat tegoed van de vorige keer met dat fietsen bij die eerste "Elfheuvelentocht".

Nou we waren dus die "col" bij de Julianatoren in Apeldoorn gepasseerd waar die moeder met die kleine kinderen mij ingehaald hadden, en dan gaat het een heel stuk richting Stroe naar beneden, en toen kon ik dus mooi bijkomen.

Ik voelde me weer een hele "Piet", (niet te verwarren met Pieter natuurlijk.).

Maar het noodslot slaat opnieuw toe in de vorm van een klein plekje op m'n achterste waar ik tot dusver op gezeten had, dat plekje begon ontzettend pijn te doen.

Toch was ik voorzien van een echt racezadel van tijgerplastic, op zich wel vreemd natuurlijk want aan de voorbereiding lag het niet, toch?

O' het werd steeds ondraaglijker, gelukkig had ik een keukenhanddoek in mijn rugzak, (waarom weet ik nog steeds niet) en die heb ik toen maar onder mijn kont gelegd. Dat hielp wonderwel ook nog.



En die "lange" maar op mij inpraten dat ik het wel halen zou. Ik wijs naar hem op de foto. Volgende keer vertel ik meer over de tocht want het papier is alweer op.

Slinger en fiets voorzichtig
Groet Bert.

Ontmoeting met....Elijanne van der Vosse

Met een bruingebrand gezicht en een ontspannen glimlach is Elijanne v.d. Vosse aangeschoven aan de redaktietafel. Zij heeft ook redenen om zich "lekker" te voelen.

Nauwelijks twee dagen terug van een heerlijk familievakantie op Tenerife en de meeste sores rond haar verhuizing naar de Spoorstraat te Epe heeft ze gehad. Aan de Spoorstraat deelt ze haar leven met partner Petro (nee, geen tikfout. Het is Petro met een "t") en haar dagelijks brood verdient zij als verpleegkundige (zwakzinnigenzorg) in Groot Schuylenborg te Apeldoorn.

Elijanne is nog jong (net in de twintig) maar als je als B-pupil bij Cialfo bent begonnen dan is er al een aardig stukje sportgeschiedenis opgebouwd. Alsof het de dag van gisteren was kan Elijanne zich moeiteloos de tijd van toen herinneren. Als pupilletje vaak met Mar Kwakernaak meegeleden naar de trainingen ("Dan wachtte ik aan het eind van dat zandweggetje"). Later met Ineke Bijsterbosch, achterop de fiets. Van haar trainers somt ze op: Mar, Leo, Aggie, René en Betty.

Elijanne is zich er terdege van bewust dat Cialfo perfect bij haar past. Zij hecht aan sociale contacten en de voortdurende gezellige sfeer in de vereniging werkt als een magneet op haar. Op zo'n basis lag het en ligt het voor haar voor de hand dat zij erg actief is in de club. Eerst als atlete waar zij in competitieverband zich goed kon uitleven op hoogspringen, speerwerpen en enkele sprintafstanden. Toen zij zo'n 5 á 6 jaar geleden geconfronteerd werd met rugblessures stapte zij over op het pad van het trainerschap. Met een onderbreking van 2 jaar i.v.m. studie, begeleidt ze nog steeds met veel plezier onze jongste jeugdleden.

Overigens heeft Elijanne een gevarieerd aantal taken voor de club verricht. Met name als lid van de jeugdcommissie waarvan de organisatie van en deelname aan de jeugdkampen haar tot boeiende anekdotes brengt. Daarnaast hebben vele andere cluborganisatoren met succes een beroep op Elijanne kunnen doen als ze assistentie nodig hadden.

Tekenend voor haar zorg en interesse voor de club is haar inzet die erop is gericht de jeugdcommissie weer nieuw leven in te blazen. Het steekt haar dat er bijvoorbeeld nu met Pasen geen eierenzoeken is. Maar ze heeft vertrouwen voor de toekomst. Een toekomst voor de vereniging waarvan ze graag getuige wil zijn. En dat Cialfo beslist niet erg vinden!

Nawoord redactie:

Elijanne kan verheugd zijn: er wordt toch naar paas-eiren gezocht. Lees de aankondiging die hiernaast staat maar!

Paasbrunch

Op tweede paasdag nodigen we iedereen: pupillen, junioren, senioren en veteranen, uit bij het clubhuis van AV Cialfo voor een paasbrunch met voorprogramma.

Om 9.30 uur is er:

- paaseieren zoeken en.....en verrassingsprogramma voor de pupillen van AV Cialfo
- een familietraining voor leden / niet leden, voor junioren, senioren en veteranen. Na afloop koffie, een gratis douche en even bijkomen

Om 12.00 uur beginnen we met de familiebrunch voor: dus ouders, partners, broers en zusjes, jullie zijn allemaal van harte welkom.

In verband met het aantal deelnemers moeten we wel weten op hoeveel kinderen en volwassenen we kunnen rekenen. Voor deelname aan de paasbrunch vragen we f 5,00 p.p (kinderen t/m 5 jaar gratis). Het geld kan van tevoren of op de dag zelf worden voldaan bij de bar

Inschrijven kan door middel van intekenen op de lijst die in de kantine ligt. De uiterste inschrijfdatum is woensdag 31 maart. Wil je meer informatie, neem dan contact op met je trainer, of met Marian Koolhaas tel . 0578-614306

Het bestuur van Cialfo

De schoenen van ... Piet de Wildt sr.

Is eigenlijk een onmogelijk verhaal, want Piet de Wildt sr had geen idee dat er een verschil was tussen sportschoenen en schoenen tot een paar jaar geleden. Ik ben in 1985 of '86 begonnen met lopen omdat de meeste collega's dat deden. We woonden in die tijd in Indonesië en op een goed moment kwam iemand op het idee een "hash" te organiseren. Dat komt erop neer dat een groep van mannen, vrouwen en kinderen, zo snel mogelijk een pad door de kali en langs de dessa afrent op zoek naar de bierwagen. Onderweg legt een onverlaat zoveel mogelijk valse sporen met de bedoeling dat de eersten de laatsten zullen zijn. Mijn enige interesse op schoengebied was dus of er noppen onder de schoenen zaten en of ze in de wasmachine konden.

Ik geloof dat mijn eerste schoenen "Dutchy's" waren, maar het kan ook iets anders geweest zijn. Ik kan me nog het meewarige gezicht van een verkoper voor de geest halen toen hij me vroeg welk model schoenen ik had, en ik zei dat het Asics waren, dat er gel in zat en dat ik de zolen er onderuit gelopen had.

Na een jaar of twee hashen kreeg ik een fanatieke loper als collega. We hebben samen heel wat kilometers in en rond Bandar Lampung gelopen waar de bussen zoveel roet uitblazen dat je net zo goed een pakje sigaretten kunt roken als een heuvel op rennen. Hij is er eigenlijk de oorzaak van dat ik nu bij CIALFO loop.

Voor het zover was heb ik eerst nog een jaar of wat aangerommeld. In 1989 zijn we teruggekomen in Nederland en om niet al te veel vast te roesten leek het me nuttig zo af en toe eens een eind door het bos te rennen. Junior liep min of meer regelmatig mee, en net toen het niveauverschil gênant begon te worden kreeg ik hulp van Henk Liefers die ons vroeg eens naar een proeftraining te gaan. Dat is een uitstekende gedachte geweest, want op de baan kom je elkaar tenminste weer eens tegen, al is het maar als je ingehaald wordt.

We zijn begonnen bij de ploeg van Barend op dinsdagavond. Dat ging best wel hard, maar het was een beetje te kort en te weinig om aan de toen ontluikende prestatiedrang te voldoen. Dus ben ik bij de groep van Henk gaan lopen en junior ging mee.

De schoenen zijn inmiddels uitgegroeid tot zeer gerespecteerde onderdelen van mijn uitrusting. Ik heb nog steeds een paar schoenen met noppen, het laatste paar dat niet vaak genoeg in de wasmachine geweest is om uit elkaar te vallen,

maar het ware fanatisme blijkt toch wel uit de "Magic Racers" die ik vorig jaar gekocht heb en waarbij de verkoper ook weer enigszins meewarig keek van: "die zit zeker in zijn mid-life crisis". Hoe dan ook, ik heb nog nooit zo hard gelopen als nu.

De volgende schrijver van de "Schoenen van.." is Erwin van Duinen.

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

Hallo allemaal

Reisverslag EK veteranen

Reisverslag van de Europese Indoor Atletiekkampioenschappen voor veteranen.

Van 4-7 maart 1999 vonden te Malmö in Zweden de Europese indoor Atletiekkampioenschappen voor veteranen plaats. Deze kampioenschappen werden voor de 2^e keer gehouden. Dit jaar dus in Zweden.

Tijdens een van de centrale trainingen in Den Haag werd me gevraagd of ik mee wilde gaan naar deze kampioenschappen. Ik wilde die uitdaging wel aangaan en schreef me in op het nummer hoogspringen. De reis en het verblijf moest iedere Nederlandse deelnemer zelf organiseren.

Op donderdag 4 maart reisde ik samen met Trees per auto af naar Zweden. Tijmen moesten we helaas vanwege schoolverplichtingen thuis achterlaten. Ik hoefde pas op zondag 7 maart te springen, dus ik zou ruimschoots op tijd aanwezig zijn.

Na een reis van 10 uur kwamen we in het hotel in Malmö aan. Het hotel was gelegen in het centrum en op loopafstand van het "Atleticum", de indoor-atletiekaccommodatie. Al spoedig bleek dat ik niet de enige atleet in het hotel was. Bij het ontbijt, de volgende ochtend kwamen we de teams van Ierland, Frankrijk en Griekenland tegen, uitgedost in hun kleurige nationale trainingspakken. Dat zag er goed uit en ik verheugde me al op de uitreiking van oranjekleurige sportkleding van het Nederlandse team.

Op 5 maart zijn we op verkenning gegaan naar het "Atleticum". Wandelend over brede lanen en ruim opgezette parken met grote vijvers kwamen we aan bij een groot sportcomplex. Dit complex bestond uit het grote voetbalstadion van FC Malmö grote sporthallen voor de meest uiteenlopende binnensporten, een sportmuseum en het "Atleticum".

Al spoedig kwamen we in de hal de Nederlandse ploegleider tegen, die ons de gang van zaken uitlegde.

Alles ging er gemoedelijk aan toe. De organisatie was atleetvriendelijk. Geen strakke regeling omtrent het melden, geen "callroom" waar atleten zich voor de wedstrijd moesten ophouden. Een handtekening zetten op de lijst van deelnemers was voldoende. Ik stelde vervolgens een vraag over de oranje sportkleding, gaf de maat al door, maar helaas. De sportkleding werd niet verstrekt. Het was toegestaan om in het clubtenu aan de wedstrijden deel te nemen. Ik had voor de zekerheid mijn Cialfo-tenu meegenomen, dus ik had geluk. Ik zag wel een aantal nederlandse atleten in oranje trainingspakken rondlopen, maar die hadden deze pakken als "afdankertjes" van de

senioren voor een zacht prijsje kunnen overnemen. We hadden hier typisch te maken met de Zeeuwse cultuur, "Ons bin zuunig".

Het kwam zelfs voor dat een Nederlander, die in de prijzen viel en die niet in het bezit van een oranje trainingspak was, een oranje jasje van een ander leende om er voor de prijsuitreiking toch nog gekleurd op te staan. Ik had me zelf voorgenomen om niet aan zo'n verkleedpartij deel te nemen, als ik onverwacht toch in de prijzen mocht vallen. Ik had trouwens een mooi Cialfo-trainingspak. Blauw/geel stond immers goed in Zweden.

De kennismaking met de andere Nederlanders verliep erg hartelijk. We kregen van een ieder de bijzonderheden van de reis te horen. De meesten waren met het vliegtuig gekomen. Voor een enkeling leverde dat een probleem op. Zo was het vervoeren van polsstok niet eenvoudig, zeker niet als die stok met een ander vliegtuig vervoerd werd, dan waarin je zelf reisde. Die stok kwam in "Stock"holm aan, moest vervolgens weer overgevlogen worden naar Malmö en met een taxi op het dak opgehaald worden. Het leven van een veteraan gaat dan niet over rozen. Maar alles is weer op zijn pootjes terecht gekomen. De atleten die met de auto waren gereisd hadden trouwens geluk. Ze hadden geen last van de staking van het openbaar vervoer. De overigen waren aangewezen op de taxi, waarbij lange wachttijden niet ongebruikelijk waren.

Als we over veteranen spreken, dan spreken we ook over veteranen. Er waren een aantal deelnemers van 80 jaar en ouder. Zij deden vooral aan de loopnummers mee. Polsstokhoog was voor hen niet weggelegd.

Trees en ik hadden ons voorgenomen ook nog wat van de omgeving te bekijken en nog wat cultureels te gaan doen. Veel verder dan de binnenstad en het sportmuseum zijn we niet gekomen. Trouwens dat museum was de moeite waard. De geschiedenis van talrijke sporten was opgesierd met vele attributen. Zo was de uitrusting van de eerste ijshockeiers, de schermers, wielrenners, tennissers etc. te bewonderen. Er stond ook een oud paard (1850) in de hal, een zgn turnpaard met een gebogen hoofd en een staart, zakte nog net niet door zijn hoeven, echt de moeite waard.

Maar terug naar de atletiek, daar was ik toch voor gekomen. De Nederlandse ploeg had al een behoorlijk aantal medailles in de wacht gesleept, er waren zelfs 1 Wereldrecord, 4 Europese en 24 Nederlandse records gebroken. De ploeg bestond uit 22 atleten, die uiteindelijk 28 medailles mee naar huis namen. Internationaal zijn de Nederlandse veteranen dus sterk vertegenwoordigd. In totaal hadden er zich 850 atleten opgegeven,

verdeeld over 28 landen. Het was jammer dat 35% van de atleten niet kwam opdagen.

Als toeschouwer en als deelnemer heb ik van de wedstrijden genoten. Het was topatletiek. De inzet van de atleten was fenomenaal, de prestaties waren navenant. Om voor een medaille in aanmerking te komen, moest voldaan worden aan een limiet. Waren er bv. twee atleten, die beiden aan de limiet voldeden, dan werden er ook twee medailles uitgereikt. Bij Nederlandse kampioenschappen is het aantal deelnemers bepalend of een medaille wordt uitgereikt en speelt de prestatie een minder belangrijke rol.

Bij het kijken naar de veteranenatletiek ben ik tot het besef gekomen, dat ik nog een heel leven voor me heb. Als je zorgvuldig met je krachten omspringt, kun je in de atletiek nog heel lang mee. Zo zagen we nog menige grijsaard van 80 jaar nog over de baan flitsen.

7 maart zou dan voor mij de dag van de waarheid worden. Hoewel waarheid. Ik was vooral naar Zweden gegaan om een nieuwe ervaring op te doen, nl deelnemen aan een Europees kampioenschap. Aan medailles werd vooralsnog niet gedacht. Ik ging er naartoe als de oprechte amateur. Ik moest om 14.00 uur springen. Een uur voorbereiding moest voldoende zijn. Alles liep perfect en ik was vol zelfvertrouwen. Ik had goed op mijn spullen gepast, mijn spikes waren nog aanwezig en niet gestolen, zoals dat bij een aantal atleten het geval was. Na twee keer inspringen, kon de wedstrijd beginnen. 1.50 m en 1.55 m werden zonder problemen overschreden en ik had nog genoeg ruimte over. Mijn concurrenten echter sprongen wat minder fortuinlijk en ik begon onmiddellijk het aantal foutsprongen bij te houden. Dat bood perspectief, dacht ik. Plotseling kwam ik tot de ontdekking dat ik medaillekansen kreeg, echter de gedachte aan het feit dat het wel Europese kampioenschappen waren, deed de adrenaline in mijn aderen toenemen tot ongekende hoogte, Er ging een lichte rilling door mijn Cialfo-clubtenuue. Ik had het onmiddellijk in de gaten: wedstrijdzenuwen. Vanaf dat moment ging alles fout, concentratie weg, lat er drie keer af bij 1.60 m. Het was over en uit.

Ik deed mijn spikes weer in de tas en maakte aanstalten om naar de tribune te gaan om troost bij mijn lieve echtgenote te zoeken, toen een Poolse deelnemer me op de schouder tikte en me vertelde dat ik 3e was geworden. Ik kon mijn oren niet geloven, maar bij controle van de resultaten bleek dat juist te zijn.

Wat een tegenstrijdig gevoel, slecht gesprongen en toch een medaille. We moesten dus nog even op de ereceremonie wachten. Toen het moment daar was, werd mijn naam niet omgeroepen en stond de Pool op het schavotje. Ik ben

onmiddellijk na afloop van de medailleuitreiking bij de official gaan vragen waar mijn medaille bleef. Alles werd gecontroleerd en uit de enveloppe kwam uiteindelijk mijn bronzen plak tevoorschijn. Men had geen rekening gehouden dat ik samen met de Pool op de derde plaats was geëindigd.

Ter afsluiting van de kampioenschappen werd er s'avonds met het hele team onder het genot van een heerlijke maaltijd de spanning van de afgelopen dagen nog even verwerkt. Het was voor ons een hele ervaring, die we absoluut niet hadden willen missen. Eind juli staat de WK outdoor in Gateshead (Eng) voor de deur. Een nieuwe uitdaging.

René Hondelink

Op zondag 7 maart 1999 werd in de omgeving van het Heerderstrand het Delta Lloyd Nederlands kampioenschap Veldloop gehouden. Die dag heb ik tot halftien geslapen. Daarna moest ik nog mijn sporttas inpakken. Haast, haast, haast. Toen hebben we ontbeten. Vervolgens hebben we Jaap en Harry opgehaald.

Het belooft een mooie dag te worden omdat de beste atleten en atletes naar het Heerderstrand zouden komen om daar te strijden voor de titel: Nederlands kampioen veldloop 1999. Toen we bij het Heerderstrand aankwamen hebben we eerst de startnummers opgehaald. Daarbij ontvingen we een tas met: ontbijtkoek, pennen, programmaboekje en nog veel meer. We liepen via het strand naar een grote blauw-witte tent. Helaas mochten we niet in de Vip-ruimte. Zelfs Harry, zo langzamerhand toch een echte TV-persoonlijkheid, mocht er niet in. Daar zei men tegen hem dat hij mocht terugkomen als hij de titel op zak had. Na een kop koffie werd het tijd om te gaan inlopen. Samen met Harry verkende ik het parcours en deden we de warming-up. Tijdens ons inlopen werd volgens mij de mooiste wedstrijd van de dag gelopen. Dat was de korte cross voor mannen. Het ging verschrikkelijk snel. Er deden dan ook hele goede atleten mee, zoals: Marko Koers en Ronald van der Blink. Marko werd eerste en Ronald eindigde als negende.

We keken op een groot bord waarop stond hoeveel elke categorie moet lopen. Ik moest voor 5822 meter "aan de bak". Mijn parcours bestond uit een lange aanloop en 2 rode rondes. Een rode ronde was 2320 meter. Het parcours was behoorlijk zwaar. Je moest drie keer over het strand en twee keer door het bos. In mijn categorie deden ongeveer 40 atleten mee. Na het startschot, gelost door onze "eigen starter", scheurden we als dolle stieren over het strand. De eerste 500 meter moest je echt sprinten om contact met de koplopers te houden. Daarna werd de groep al snel uit elkaar getrokken. Maar gelukkig werd ik door vele enthousiaste Cialfoleden aangemoedigd. Mede door deze groep enthousiastelingen heb ik op mijn eerste NK goed gepresteerd.

Twee series na mij moest Piet lopen. Om drie uur waren Harry, Arjen en Erwin en een legioen toppers, zoals: Greg van Hest en Luc Krotwaar,

aan de beurt. Al gauw liep Greg van Hest op kop op enige afstand gevolgd door Harry V uit E. Greg van Hest finishte uiteindelijk als eerste. Nadat iedereen klaar was met lopen konden we naar huis. Harry hoefde zich, ondanks zijn goede prestatie, niet in de Vip-ruimte te vertonen. Hij vond dat niet zo erg want hij had zijn smoking thuis laten liggen. Het was en een hele leuke dag geweest.

Ik wil graag alle enthousiaste supporters bedanken omdat ze de hele dag in de regen en kou hebben gestaan om de atleten aan de moedigen.



Thuis gekomen hebben we studio sport gekeken. En tot onze verbazing werd op een gegeven moment toch nog het hele scherm door Cialfo gevuld. Gerbert had namelijk de rol van Harry overgenomen. Hij dacht zeker dat het om de voorbeschouwing van Rotterdam ging. Gerbert daar in elk geval veel succes. Ik zal er dan ook bij zijn. Henny en Aggie niet schrikken ik loop niet, maar kijk.

Jeroen Ribbink

Cialfo is een vereniging die bestaat uit mensen. Mensen die sporten, maar ook mensen die zorgen dat de vereniging draait.

Bij Cialfo doen de vele vrijwilligers met veel plezier hun werk, de sfeer is erg goed. Dit heeft te maken met een gerichte aandacht voor de vrijwilligers, denk aan jaarlijkse vrijwilligersavond, consumptiebonnen bij wedstrijden, bloemetje bij afscheid enz.

Ondanks dat er met veel enthousiasme wordt gewerkt wil het bestuur van Cialfo een vrijwilligersbeleid ontwikkelen. Dit om te zorgen dat het goed blijft gaan, ook in de toekomst.

Onder vrijwilligersbeleid verstaan we al die maatregelen die erop gericht zijn dat vrijwilligers hun werk goed en met voldoening blijven doen.

Dit vraagt om een analyse van het vrijwilligerswerk binnen Cialfo. Welke functies vervullen de verschillende vrijwilligers en hoeveel tijd kost dat, wie vraagt nieuwe vrijwilligers, wie begeleidt ze enz.

Als dit inzicht er is kan bekeken worden of er eventuele knelpunten zijn en hoe we nog beter vraag en aanbod op elkaar kunnen afstemmen.

Momenteel zijn vrijwilligers bij Cialfo bij de volgende activiteiten betrokken:

- bestuur
- trainster
- ledenadministratie
- kantinecommissie en kantinemedewerkers
- wedstrijd organisatie commissie (WOC)
- wedstrijdsecretariaat
- redactie clubblad
- materialencommissie
- jeugdcommissie
- bouw-/onderhoudcommissie
- schoonmaken kantine
- (top)juryleden
- ouders/leden die naar wedstrijden rijden
- klussen
- organiseren van (jaarlijkse) akties: aktie clubloten, oliebollektie, donateurskaarten-aktie, evenement koninginnedag, kamp Vierhouten.

De eerste fase is nu gestart. Dit houdt in dat aan alle commissies gevraagd wordt hun functies te beschrijven.

In de volgende fase vragen we alle leden en ouders van leden een formulier in te vullen waarin aangegeven kan worden of ze nu of in de toekomst bereid zijn een steentje bij te dragen en zo ja, waar de eventuele belangstelling naar uitgaat.

Tot zover de berichtgeving over het vrijwilligersbeleid. U hoort nog meer van ons!

Ellen Tarre
Anke Opdam

Zomerseizoen 1999 D-Junioren

D-Junioren jullie krijgen of hebben al een formulier gekregen met alle data erop voor het komende baanseizoen 1999. Lever dit formulier zo spoedig mogelijk in.

Ik ga er vanuit dat iedereen zoveel mogelijk aan wedstrijden deelneemt. Bij de opgave van de competitieploegen ben ik er van uit gegaan dat alle atleten hieraan meedoen.

1^e jaars / nieuwelingen of hun ouders/verzorgers die vragen hebben over de medaille- of competitie-wedstrijden kunnen na afloop van de training of telefonisch (616910) contact met mij opnemen.

Hennie Strunk (616910)

Wist u dat

- tijdens de indoor te Vaassen iemand zei: ik kan heel goed "hoogspringen"als het maar ergens vanaf is
- Pieter net zo hard de 35 meter heen- als terugliep
- de meisjes pup B nog nooit van een valse start hadden gehoord
- zij na het tweede schot gewoon doorliepen tot de finish
- zij daarna net zo vrolijk nog een keer de 35 m liepen
- wij denken dat Wim Scholten de lopers afschiet i.p.v. wegschiet
- er namelijk diverse mensen niet uit hun blokken kwamen
- het prachtig weer was tijdens de indoor
- Frank zei dat we met Cialfo altijd goed weer hebben tijdens wedstrijden
- we hopen dat we de eerstvolgende buitenwedstrijd ook zulk mooi weer hebben
- Aggie 11 dagen na haar operatie alweer in de Wieken gesignaleerd werd
- zij alweer een hoop babbels had
- Gerbert T. de rol van Harry heeft overgenomen tijdens de NK cross te Heerde
- hij namelijk tijdens Studio Sport prominent in beeld was

Trainingsplanning voor jeugdige 400-meterlopers (1)

(verzorgd door Henny Citteur)

In overleg met de redactie zal ik een artikel publiceren om zodoende 400-meterlopers wat inzicht te geven in hun trainingsopbouw. Mijn mening is dat er alleen gericht gewerkt kan worden als een atleet regelmatig 3 a 4 keer per week traint. Bij de zogenaamde weekend-atleet heeft het weinig zin om een jaarplanning etc. te maken. Voor deze groep wordt een globale planning gemaakt, waarin alle factoren voor hen aan de beurt komen. In de afgelopen jaren heb ik o.a. voor jeugdige 400-meterlopers het volgende op papier gezet.

Doelstelling

Het opstellen van een globale planning geldend voor een groep atleten, waarbinnen ruimte is voor individuele aanpassing.

Nevendoel: het aangeven van de te gebruiken trainingsmiddelen en de eventuele trainingsarbeid, die daarvoor is te gebruiken, zonder daarbij de pretentie te hebben dat het de enige mogelijkheden zijn.

Op deze wijze en in overleg met de atleten is het mogelijk een bijdrage te leveren tot het verkrijgen van een trainingsbeesten en verantwoordelijkheid.

Uitgangspunten voor een trainingsplanning kunnen zijn:

- het verkrijgen van een presentatiecurve in het komend seizoen, gericht op een bepaalde datum c.q. evenement;
- prestatieniveau van het afgelopen seizoen en het verloop ervan;
- te verwachten studie en examenperioden. Immers in Nederland is de periode mei – juni zowel voor de studie als ook voor de sport een belangrijke periode. Dat vraagt om een verstandige begeleiding;
- eventueel als tussenfase voor een langere planning. Alhoewel dat voor de motivatie van de atleet niet altijd goed overkomt en derhalve beter als “stil” uitgangspunt gezien moet worden.

Een grove, bekende indeling van een trainingsperiode is:

- medio oktober – medio november: **overgangperiode**.
Aanvankelijk als actieve rust, gaandeweg echter steeds meer te zien als gewinning aan trainingsfrequentie en intensiteit.
- medio november – begin januari: **eerste voorbereidingsfase**.
Deze voorbereiding is van algemene aard, zowel wat de kracht, als het uithoudingsvermogen betreft.

- januari – medio maart: **tweede voorbereidingsfase**.

Hierbinnen valt het indoorseizoen, waarvoor binnen de training een aanpassing is aan te brengen, die echter wel in de juiste verhouding dient te staan tot het totale plan.

- medio maart – eind april: **derde voorbereidingsfase**.

In deze periode zijn de manco's nog op te heffen binnen kracht, uithoudingsvermogen (aëroob en anaëroob) en wordt de snelheid en het uithoudingsvermogen in snelheid een belangrijke zaak.

- mei – begin oktober: **wedstrijdperiode**.

Juist deze periode vraagt een goede indeling. Studie en vakantie zijn factoren waar we niet altijd omheen kunnen bij onze junioren.

Verrassende wendingen in het prestatieniveau, ziekten en blessures zijn andere factoren, die een andere “mini-planning” noodzakelijk kunnen maken.

Binnen de genoemde perioden werk ik met “maandelijkse” perioden, waarbij de trainings-eenheden binnen die maand wekelijks terugkomen met een gelijk werkprogram. De reden hiervoor is, dat bepaalde trainingsopdrachten bij een herhaling de atleet gemakkelijker afgaan en hem sterken in het idee van een groeiende vorm. Bijkomend aspect is dat hij tevens leert tempo, trainingsdagvorm, weersinvloeden naar waarde te schatten. En aldus meer zelfstandig zijn programma uitvoeren.

Trainingsmiddelen voor 400-meterlopers zijn:

- algemeen uithoudingsvermogen;
- specifiek uithoudingsvermogen;
- snelheid;
- algemene kracht;
- specifieke kracht en
- techniek

Algemene uithoudingsvermogen

Vooraf na een intensieve trainingsdag is het zinvol duurtraining te doen, maar om een voldoende trainingsprikkel te krijgen is het beter, tempovariaties aan te brengen in een minutenspel, vanuit een vrij hoog basistempo. De totale duur kan variëren van 45 tot 60 minuten. Na de duurtraining is het goed om een serie technieklopen af te werken van ongeveer 200 meter.

Specifiek uithoudingsvermogen

Ook wel “uithoudingsvermogen in snelheid” te noemen. Dit dient gedurende de gehele trainingscyclus te worden bijgehouden met een accent verschuiving van vroeg in het seizoen (nov.-dec.):

korte pauzes, lager tempo, meer herhalingen terwijl later tegen het wedstrijdseizoen de tempo's hoger worden, pauzes langer, aantal herhalingen minder. Dus accent verschuiving van "intervaltempo" naar pure tempotraining.

Snelheid

De snelheidstraining zou ook het hele jaar bijgehouden moeten worden. Daarvoor is echter wel training in een sporthal noodzakelijk. In andere gevallen moet rekening worden gehouden met weersomstandigheden enz. Beter is het om bij de techniektraining extra aandacht te besteden aan de bewegingsfrequentie. Ook bij specifieke krachttraining kan getraind worden op een hoog bewegingstempo.

Algemene krachttraining

Vroeg in het trainingsseizoen moeten door middel van de algemene krachttraining voorwaarden worden geschapen voor een goede specifieke krachttraining. Combinatieoefeningen, medizinaltraining, haltertraining zijn hiervoor mogelijkheden.

Specifieke krachttraining

400-meterlopers worden in hun wedstrijden met het probleem geconfronteerd, dat op basis van techniek alléén geen goede prestaties zijn te bereiken. De totale eenheid van snelheid, techniek, kracht en uithoudingsvermogen, laat geen zwakte toe in een van deze elementen. Paslengte moet zo lang mogelijk kunnen worden gehandhaafd, hoge dijbeenvoering is een van de voorwaarden hiervoor. Rechte en schuine buikspieren, alsook de rugspieren moeten hiervoor getraind worden. De totale beenstrekergroep moet getraind worden, terwijl de hamstrings (achterkant van het dijbeen) te vaak een verwaarloosd gebied is, zie de vele zweepslagen.

Techniek

Vooraf bij jeugdige 400-meterlopers is techniek een belangrijk trainingsmiddel. Bij een goede techniek hoeft de looper pas laat zijn reserves aan te spreken; kan hij ook dan nog een zo technisch mogelijke loop volbrengen, dan is dat een groot voordeel in energieverbruik.

De eenheid van deze trainingsmiddelen is reeds ter sprake gekomen. Het is duidelijk dat binnen de training steeds het accent op een onderdeel moet liggen, maar ieder middel is in zeker opzicht steeds weer in de training terug te vinden in meer of mindere mate.

(wordt vervolgd)

Inleiding

In het kniegewricht bevindt zich zowel aan de binnenzijde als aan de buitenzijde een kraakbeenschijfje (meniscus). De meniscus zorgt ervoor dat het bovenbeen en het onderbeen goed op elkaar passen en dat er een goede schokdemping plaatsvindt.

Een scheurtje in de meniscus ontstaat bij atletiek vaak geleidelijk door de zware belasting van de knie bij bepaalde vormen van kracht- en sprongkrachtraining. Denk hierbij bijvoorbeeld aan diep kniebuigen en 'kickersprongen'. Er is dan sprake van een 'overbelastingsblessure'. Mogelijke verschijnselen van deze blessure zijn:

- De knie niet meer kunnen bewegen ('op slot zitten'). Hierbij treedt (hevige) pijn op.
- Het gevoel 'door de knie te zakken'. Pijn ter plaatse en bij drukken op de gewrichtsspleet.
- Lokale zwelling aan de buitenzijde van de knie ter hoogte van de gewrichtsspleet. Dit is het geval als er een 'meniscuscyste' ontstaan is.
- Vochtontwikkeling in de knie tijdens of na het sporten. Door dit vocht in de knie wordt het buigen en strekken van de knie beperkt en pijnlijk. Uiteindelijk kunnen de bovenbeen-spieren hier dunner en zwakker door worden.

Bij een verdraaiing van de knie kan er ook **plotseling** een scheur in de meniscus ontstaan. Hierbij kan acuut heftige pijn en vochtvorming in de knie optreden en kan de knie 'op slot schieten', waardoor de knie niet meer bewogen kan worden.

Hoe voorkom je deze knieklachten?

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

- **Warming-up**
Zorg voor een goede doorbloeding door vijf tot tien minuten rustig in te lopen.
- **Goede trainingsopbouw**
Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op om overbelasting te voor-

komen. Voer weinig of geen oefeningen uit, waarbij de knie heel zwaar wordt belast. Maak dus weinig of geen diepe kniebuigingen en kikersprongen.

- **Spierversterkende oefeningen**

Het uitvoeren van spierversterkende oefeningen helpt in het algemeen om blessures zoveel mogelijk te voorkomen. Bij deze knieblessure zijn vooral versterkende oefeningen voor de bovenbeenspieren belangrijk. Hiernaast staat een spierversterkende oefening voor het bovenbeen getekend. Bij deze oefening wordt op één been gestaan en langzaam in de knie gebogen en vervolgens weer gestrekt. Let erop dat de knie recht boven de voet blijft.

- **Goede techniek**

Bij vermoeidheid verslechtert je coördinatie en vermindert je spierkracht. De kans op verstuipen en verdraaien wordt daardoor groter. Zorg daarom voor een goede conditie en voer aanvullende oefeningen uit om de coördinatie en de kracht te verbeteren. Verdraaiing van de knie kan ook optreden bij

de werpnummers, als de techniek niet goed is. Zorg daarom voor een goede techniek.

- **Sportschoenen**

Het is van belang dat de schoenen de schokken van de landing voldoende opvangen, want anders krijgt de meniscus meer schokbelasting te verduren. Daarnaast is het profiel en de stroefheid van de zool in relatie tot de ondergrond van belang om 'verdraaien' van de knie te voorkomen.

- **Ondergrond**

Op een zachte ondergrond krijgt de meniscus minder schokken op te vangen. Daarentegen is een zachte ondergrond vaak oneffen, waarbij het risico op 'verdraaien' van de knie groter is.

- **Cooling-down**

Voer altijd een goede cooling-down uit, zodat de afvalstoffen van de training goed afgevoerd worden en je de volgende training weer fit kunt beginnen.

- **Lichaamsgewicht**

Atleten met een hoog lichaamsgewicht belasten hun kniegewricht extra en lopen een

grotere kans op beschadiging van de meniscus. Bij een (te) hoog lichaamsvetpercentage, kun je door de overtollige kilo's af te vallen de kans op beschadiging van de meniscus verkleinen.

Wat kan je doen als deze knieklachten (toch) zijn ontstaan?

• **Algemeen**

In het algemeen geldt dat als er vocht in de knie zit, de knie gekoeld moet worden. Dit kan door er een coldpack of een zak met (kapot geslagen) ijsklontjes op te leggen. Zorg dan wel dat er bijvoorbeeld een theedoek tussen het ijs en de huid ligt om huidbeschadiging door bevriezing te voorkomen. Dit koelen moet zo'n vijftien tot twintig minuten volgehouden worden. Herhaal dit koelen zeker zo'n drie tot vijf keer op een dag. Loop niet hard met vocht in de knie en belast de knie ook in het dagelijks leven niet te veel.

• **Bij een beschadiging van de meniscus die geleidelijk is ontstaan.**

Bij knieklachten die kunnen passen bij een geleidelijke beschadiging van de meniscus, kan een (sport)arts de knie onderzoeken en beoordelen of de meniscus inderdaad stuk is. In twijfelgevallen kan bijvoorbeeld met een 'kijkoperatie' (arthroscopie) worden vastgesteld wat er precies aan de hand is. De meniscus zal, als het maar enigszins kan, niet of slechts zeer gedeeltelijk worden verwijderd. De knie kan namelijk de schokdempende werking van de meniscus slecht missen. Als er echter (steeds weer) pijnklachten, 'slotverschijnselen' en vochtvorming optreden, kan er besloten worden het beschadigde deel van de meniscus te verwijderen. Het is onverstandig om met slotverschijnselen of vochtvorming in de knie door te blijven sporten, want hierdoor kunnen ook andere (kraakbeen)-beschadigingen in de knie ontstaan.

• **Bij een beschadiging van de meniscus die plotseling is ontstaan.**

- Wanneer de blessure **plotseling** is ontstaan (bijvoorbeeld door een verdraaiing) mag niet op het geblesseerde been worden gelopen en gesteund.
- De knie moet direct worden gekoeld door een coldpack of ijs (een theedoek tussen ijs en been voorkomt huidbeschadigingen) gedurende periodes van twintig minuten, afgewisseld met periodes van twintig minuten zonder koeling. Als er geen ijs voorhanden is,

kan er gekoeld worden door de knie onder koud stromend water te houden. Koelen heeft tot 48 uur na het ongeval een positief effect op het ontstaan van de zwelling, maar bedenk wel: hoe eerder hoe beter!

- Laat zo snel mogelijk een drukverband aanleggen. Laat hierbij geen vette watten gebruiken. Onder vette watten wordt het namelijk warm, waardoor het effect van koeling verloren gaat.
- Raadpleeg na deze eerste-hulpmaatregelen zo spoedig mogelijk je huisarts of een (geregistreerd) sportarts. Sportartsen kunnen werkzaam zijn in een ziekenhuis, een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) of een Olympisch Steunpunt. Deze (sport)arts kan je zonnodig verwijzen naar een orthopeed die een ('kijk')operatie uit kan voeren.
- **Revalidatie**
Revalidatie na een meniscusletsel of een meniscusoperatie is zeer belangrijk. Spierversterkende oefeningen voor de bovenbeenspieren aan de voorzijde en achterzijde zijn noodzakelijk. Hiernaast staat een spierversterkende oefening getekend. Bij deze oefening wordt de knie zelf niet bewogen (belast), maar worden wel de bovenbeenspieren geoefend door het been (eventueel met een gewichtje om de enkel) omhoog te tillen. Voer deze oefening meerdere keren op een dag uit, bijvoorbeeld door drie series van vijftien herhalingen uit te voeren. Vaak kan al snel een alternatief trainingsprogramma (lopen in water, fietsen) uitgevoerd worden om de conditie zo goed mogelijk op peil te houden. Begeleiding bij de sporthervatting door een (sport)arts of fysiotherapeut is belangrijk. Als algemene richtlijn kan gesteld worden dat de looptraining pas hervat kan worden als de knie niet meer dik is en de spierkracht weer op peil is. Wanneer de knie in de herstelfase toch weer dik wordt, is het revalidatieprogramma waarschijnlijk te snel opgevoerd. Meldt dit aan de (sport)arts of fysiotherapeut.

Els Stolk, bondsarts

- **Egmond**, Nike-halve marathon, RUN Classics, nat., 10-01-99: senioren: 257. Erwin van Duinen, 1.27.34; 343. Arjan Kluin, 1.33.05 (pr).
- **Venray**, 23e Vlakwatercross, 31-01-1999: 12 km. cross: senioren: 18. Erwin van Duinen, 46.40; 20. Arjan Kluin, 48.41.
- **Apeldoorn**, 26e Midwintermarathon, 6-02-1999:
Minimarathon (18,6 km.): 59. Harry Veldkamp, 1.09.33; 91. Richard Berkhoff, 1.13.09; 96. Erwin van Duinen, 1.13.38; 303. Jan Lubbinge, 1.22.52; 468. James Drysdale, 1.26.19; 470. Jan Witsenboer, 1.26.20; 477. Frank Hagen, 1.26.28; 478. Wim Hullegie, 1.26.28; 567. Bert Otterspeer, 1.28.15; 590. Deddo Panjer, 1.28.36; 725. Henk v.d. Stouwe, 1.30.47.
Asselronde (27,5 km.): 135. Gerbert Tiemens, 1.53.29; 464. Gert Schaap, 2.05.51; 603. Piet de Wildt sr., 2.08.48; 664. Pieter Boumeester, 2.10.31; 1225. Jack Ribbink, 2.24.36.
- **Uden**, Profilecross, Delta Lloyd-circuit, nat., 7-02-1999: 7400 mtr., JA: 15. Piet de Wildt jr., 28.41.
- **Zeist**, NK-veldlopen veteranen, 14-02-1999: 12.000 mtr., M40: 49. Jaap Kooiman, 46.43.
- **Schoorl**, AV NOVA, 21-02-1999: 30 km.: Jack Ribbink, 2.40.47 (pr). 21.1 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.57.03. 10 km. prestatie-loop: Jeroen Ribbink, 42.00.
- **Lelystad**, Flevolandloop, TC Flevoland, 21-02-1999: 10,2 km.: 1. Harry Veldkamp, 37.08.
- **Wenum-Wiesel**, ATC-Run, AV Veluwe, 27-02-1999: 25 km.-wedstrijd: senioren: 6. Gerbert Tiemens, 1.43.15; M40: 10. Pieter Boumeester, 1.49.05; 26. Jack Ribbink, 2.07.15 (pr); 27. Jan-Willem Dijkgraaf, 2.12.40.
- **Rotterdam**, Winterserie snelwandelen, 28-02-1999: 10 km.-prestatietocht: 2. Jan-Willem Dijkgraaf, 65.07.
- **Harderwijk**, Bosloopcompetitie, Athlos, 28-02-1999: 10 km.: Pieter Boumeester, 42.14.
- **Wapenveld**, 10e Berga Papierloop, 6-03-1999: 10 E.M. (16,1 km.), M40: 9. Wim de Weerd, 1.02.05; M45: Henk v.d. Stouwe, 1.15.54 (pr); M50: Dick Doornebal, 1.11.35; Piet de Wildt sr., 1.12.00; 10,8 km.: Frank Hagen, Pieter Boumeester, Bert Otterspeer, 49.03. 5,2 km.: Harry Veldkamp, 23.03; Jaap Kooiman, 23.09; Monique Konijnenberg, 31.01. 1 km., meisjes: 3. Jolien Philipsen, 4.24.
- **Heerde**, NK-veldlopen, De Gemzen, 7-03-1999: senioren, lange cross (12.022 mtr.): 111. Harry Veldkamp, 49.15; 125. Erwin van Duinen, 53.34; 127. Arjan Kluin, 54.14. JA (8142 mtr.): 15. Piet de Wildt jr., 31.27. JB (5822 mtr.): 36. Jeroen Ribbink, 25.12.
- **Hierden/Harderwijk**, halve marathon (21,1 km.), 13-03-1999: 12. Harry Veldkamp, 1.22.17.
- **Diever**, Drents-Friese Wold-marathon (42,2 km.), 13-03-1999: Jan-Willem Dijkgraaf, 4.00.17.
- **Zaandam**, Runnersworldloop, 30 km. 14-03-1999: Gerbert Tiemens, 2.04.59.
- **St. Oedenrode**, 50 km.-prestatietocht snelwandelen, 14-03-1999: 1. Jan-Willem Dijkgraaf, 5.42.30.

Den-Haag, NK-veteranen, indoor, 30-1

Bij het nationaal kampioenschap-indoor voor veteranen in Den Haag heeft Cialfo-atleet Rene Hondelink (M50) goud behaald bij het hoogspringen. Hij deed dat met een voortreffelijk 1.60 mtr. (clubrecord). En er had zelfs meer ingezet: 'Op een haar na pakte ik de 1.65 mtr. Het scheelde maar heel weinig. Ik heb het gevoel dat die hoogte me dit jaar nog gaat lukken.' Hondelink hoopt natuurlijk dat hij daarin slaagt met de Europese kampioenschappen in het Zweedse Malmo.

Doetinchem Cross G/O comp., 30-1

De Weerdt zwaar geblesseerd

Bij het Gelders Overijssels kampioenschap cross in Doetinchem is veteranentopper Wim de Weerdt (AV Cialfo) zwaar geblesseerd geraakt. In de afdaling van een heuvel struikelde hij over een boomwortel. De ongelukkige Hattemer kreeg in het ziekenhuis direct gips om zijn been. Een geluk bij een ongeluk was, dat het Slingeland-ziekenhuis direct naast het crossparkoers op het landgoed Hagen gevestigd is. In het ziekenhuis luidde de diagnose "een gebroken voetwortelbeentje ter hoogte van de talus". 'Ik heb nog wel geprobeerd door te lopen, maar het ging echt niet meer. Hardstikke jammer, want ik zat mee in de kopgroep van vijf man. Ik was zeker op het podium geeindigd en waarschijnlijk had ik wel gewonnen bij de veteranen', aldus De Weerdt. Hij hoopt eind maart weer te kunnen starten in wedstrijden.

Bij de jongens A werd Piet de Wildt jr. keurig vijfde met 28.59 min. op de 8632 mtr. Op het harde, bevroren parkoers kon de Cialfo-atleet goed over de heuvels komen.

Emmeloord, indoor, 6-2:

Bij indoorwedstrijden in Emmeloord is C-juniore Iris Schutte van AV Cialfo derde geworden op de driekamp. Zij sprintte naar de tweede plaats op de 35 mtr. met 5.90 sec. Tijmen Hondelink (C-jongens) werd derde met drie persoonlijke records. Hij sprong 1.50 mtr. hoog. De kogel stootte de junior naar 9.97 mtr. Tijmen Hondelink won in Emmeloord de finale van de 35 mtr. horden in 6.14 sec. Hugo de Raat werd vijfde met 7.34 sec., terwijl hij in de series al 7.28 sec. had

gescoord. In totaal werden vijf clubrecords gevestigd.

Lochem, 4e cross G/O comp., 27-2-1999

Bij de vierde en laatste cross van de Gelders-Overijsselse competitie is Piet de Wildt jr. van AV Cialfo tweede geworden. Met deze goede prestatie werd hij tevens tweede in het eindklassement. In Lochem liep de A-junior uit Vaassen 27.41 min. op de 8000 mtr. Organisator Hanzesport had de cross uitgezet op een modderig motorcrosscircuit. Komend weekeinde neemt de Cialfo-atleet deel aan het Nederlands Kampioenschap veldlopen in Heerde.

Malmo (Zw), EK-indoor veteranen, 6/7-3-1999:

Bij de Europese indoorkampioenschappen voor veteranen heeft Rene Hondelink van atletiekvereniging Cialfo zeer verrassend een bronzen medaille gewonnen. In het Zweedse Malmo haalde hij bij het hoogspringen 1.57 mtr. De Vaas- senaar had nergens op gerekend. 'Ik had hoogte's van 1.70-1.80 op de deelnemerslijst zien staan. Nou, dan verwacht je niet op het podium te komen.' Hondelink (51) won onlangs goud bij de Nederlandse indoorkampioenschappen in Den Haag met 1.60 mtr. Outdoor heeft hij 1.65 mtr. achter zijn naam staan. Tot zijn schrik (maar nog meer tot zijn vreugde) zag hij de ene na de andere Europese international falen. 'Je ziet die lat elke keer naar beneden komen. Ik schrok wel even, toen ik me realiseerde, dat ik een medaille won. Een enorme verrassing. Dat had ik toch nooit verwacht. Daarna werd het wel moeilijk voor mij om nog hoger te springen', zo gaf hij eerlijk toe. Deze zomer gaat de Cialfo-atleet naar de Wereldkampioenschappen voor veteranen in de buitenlucht. Deze vinden plaats in het Engelse Gateshead.

Vaassen, indoor, 14-3-1999:

Bij indoorkampioenschappen in Vaassen hebben de atleten van AV Cialfo 21 clubrecords gevestigd.

Het was de eerste maal dat de Eper club een indoorwedstrijd organiseerde in De Wieken. Volgend jaar zullen andere verenigingen uit de regio deelnemen. Vooral bij het hoogspringen werd goed gepresteerd. B-junior Udo Husmans haalde 1.60 mtr. Iris Schutte en Annet Freriks (C-

meisjes) sprongen 1.40 mtr. hoog. C-pupil Sacha Popping evenaarde met 0.90 mtr. het clubrecord. De afsluitende 600 mtr. zorgde voor het meeste spektakel met zes rondjes van 100 mtr. in de sportzaal. Ruben Zwarts liep een goede 1.51.2 min. (clubrecord) De meeste records werden genoteerd op de incourante 35 mtr. sprint, waarbij de atleten kort na de finish tot stilstand kwamen tegen matten aan de muur.

Gelders-Overijssels kamp.schap cross, Doetinchem, 30-1:

12.200 mtr.: heren senioren: 30. Harry Veldkamp, 48.58; 34. Gerbert Tiemens, 50.22; heren veteranen (M40): 15. Jaap Kooiman, 50.08; heren veteranen (M50): 11. Piet de Wildt sr., 58.28.

8632 mtr.: Jongens A: 5. Piet de Wildt jr. 28.59.

6468 mtr.: Jongens B: 12. Ruben Zwarts, 26.47; 14. Jeroen Ribbink, 27.09.

3345 mtr.: Jongens C (1e jrs.): 18. Jasper Smit, 16.46; 19. Pim Buiting, 16.47; Jongens C (2e jrs.): 20. Bram Leenburg, 15.16.

2144 mtr.: Meisjes C: 35. Christel Baack, 11.13 min.

1430 mtr.: Meisjes D (1e jrs.): 10. Astrid Geerts, 6.54; 22. Annika Bourgonje, 9.51; Meisjes D (2 jrs.): 24. Janneke Philipsen, 7.53; Jongens D (2e jrs.): 28. Raymond Bourgonje, 12.50; Jongens pupillen A (1e jrs.): 28. Tom Koele, 7.44; 36. Stef v.d. Bedem, 9.21; Jongens pupillen A (2e jrs.): 12. Joshua v.d. Kolk, 6.52

Emmeloord, indoor, 6-2:

(35 mtr., hoog, kogel, 35 mtr. horden):

D-junioren: Raymond Bourgonje, 7.22 (CR!), 1.05, 6.93, 8.76; C-junioren: Hugo de Raat, 5.90, 1.30, 6.15, 7.28; Tijmen Hondelink, 5.69 (CR!), 1.50, 9.97, 6.14 (CR!); Christel Baack, 6.12, 1.15, 6.54, 10.49; Annet Freriks, 5.89 (CR!), 1.35, 6.27, 7.64; Iris Schutte, 5.90, 1.35, 7.35, 7.55 (CR!).

Apeldoorn, indoor, 14-2-1999:

(40 mtr., 40 mtr. horden, hoog, kogel):

C-meisjes: Iris Schutte, 6.4, 8.2, 1.30, 7.44; Christel Baack, 8.4, 8.4, 1.10, 6.61 (pr).

D-jongens: Raymond Bourgonje, 7.7, 9.4, 1.10, 7.05 (pr).

Pupillen (40 mtr., hoog, kogel):

JPA: 6. Daan de Jong, 7.3, 1.15, 6.76; 16. Jelle Aalbers, 7.7, 1.00, 4.54;

MPA: 13. Aniek Kleinpaste, 7.1, 1.00, 4.88; 18. Karin van Bussel, 8.0, 1.00, 6.27;

MPB: 7. Daisy Stoter, 7.7, 0.80, 4.18; 8. Meike Kleinpaste, 8.4, 0.80, 3.03;

MPC: 2. Sara Zevenhuizen, 7.8, 0.85, 3.68; 3. Sacha Popping, 7.8, 0.80, 4.12; 6. Kim Lijding, 8.4, 0.80, 4.30; 7. Lisa van Leeuwen, 8.3, 0.80, 3.26;

JPC: 9. Wisse Boomsluit, 10.2, 0.60, 3.00.

Lochem, 4e cross Gelders-Overijsselse competitie, 27-2:

12.000 mtr.: senioren: 14. Harry Veldkamp, 43.08; veteranen (M45): 6. Bert Otterspeer, 49.44; veteranen (M50): 6. Jan Witsenboer, 50.11; 8. Piet de Wildt sr., 55.00.

8000 mtr.: JA: 2. Piet de Wildt jr., 27.41.

6000 mtr.: JB: 7. Jeroen Ribbink, 22.35; 8. Daan Philipsen, 24.56.

3500 mtr.: JC (1e jrs.): 15. Jasper Staadegaard, 16.49; 16. Jasper Smit, 16.57; 17. Pim Buiting, 16.58; JC (2e jrs.): 18. Bram Leenburg, 14.58.

2000 mtr.: MC: 31. Christel Baack, 10.02; JD (2e jrs.): 10. Martijn Schrooten, 7.53; 22. Raymond Bourgonje, 10.01.

1500 mtr.: MD (1e jrs.): 12. Astrid Geerts, 6.25; 24. Annika Bourgonje, 9.19; MD (2e jrs.): 17. Janneke Philipsen, 7.28;

JPA (2e jrs.): 13. Johua v.d. Kolk, 6.36; MPA (1e jrs.): 8. Jolien Philipsen, 7.01; 14. Judith Reinders, 7.34; MPA (2e jrs.): 8. Rosemarie Smit, 6.36; 9. Manon Logtenberg, 6.44; 18. Lizet Oudt, 7.50; 20. Aniek Kleinpaste, 8.52; 21. Karin van Bussel, 8.58; MPB: 13. Daisy Stoter, 8.07.

Vaassen, indoorkampioenschappen, 14-3:

Junioren (35 mtr., hoog, kogel, 600 mtr.):

B-jongens: Arjen Pit, 5.0 (CR), 1.55, 8.73; Udo Husmans, 5.2, 1.60, 8.45, 1.56.1; Ruben Zwarts, 5.3, 1.55, 9.61, 1.51.2 (CR). C-meisjes: Iris Schutte, 5.6 (CR), 1.40, 7.77, 2.24.8; Annet Freriks, 5.7, 1.40, 7.21, 2.06.1; Christel Baack, 6.0, 1.25, 7.03, 2.22.9.

C-jongens: Tijmen Hondelink, 5.4 (CR), 1.50, 10.41, 2.15.7; Bram Leenburg, 5.4 (CR), 1.55, 9.46, 2.01.7

D-meisjes: Rianne de Wilde, 6.0 (CR), 1.15, 8.41, 2.34.5; Sabrina Bol, 6.0 (CR), 1.20, 6.42, 2.21.7; Eva Versteeg, 6.1, 1.15, 6.46, 2.16.6; Mandy Kriek, 6.3, 1.10, 6.42, 2.32.7; Janneke Philipsen, 6.4, 1.05, 6.58, 2.19.6; Liselotte Mooiweer, 6.6, 1.10, 4.45, 2.29.2; Annika Bourgonjem 6.9, 0.90, 6.87, 2.39.2.

D-jongens: Matthijs Koele, 5.7 (CR), 1.30, 6.10, 2.16.3; Pascha v.d. Hoolwerff, 5.7 (CR), 1.25, 6.64, 2.09.7; Martijn Schroten, 6.2, 1.30, 5.31, 2.10.1; Bram Spaan, 6.1, 1.15, 4.88, 2.23.5; Raymond Bourgonje, 6.9, 1.10, 7.30, 2.41.5.

Pupillen (35 mtr., hoog, kogel, 600 mtr.):

MPA: Rosemarie Smit, 6.1 (CR), 1.10, 4.84, 2.22.9; Iris van Wieringen, 6.4, 1.05, 5.27, 2.25.2; Hester Wagenaar, 6.3, 0.95, 5.33, 2.32.2; Jolien Philipsen, 6.3, 1.00, 4.68, 2.21.2 (CR); Aniek Kleinpaste, 6.5, 1.00, 5.46, 3.01.4; Manon Logtenberg, 6.7, 1.05, 4.94, 2.36.4; Amanda Stam, 6.7, 1.00, 5.53, 2.46.8; Karin van Bussel, 7.1, 0.90, 5.53, 3.00.9.

JPA: Tom Koele, 6.1 (CR), 1.10, 5.96, 2.28.1; Daan de Jong, 6.5, 1.15, 6.49, 2.24.3 (CR); Pepijn Boomsluit, 6.7, 1.05, 5.85, 2.58.9; Stef van de Bedem, 6.7, 0.85, 4.92, 2.55.4.

MPB: Meike Kleinpaste, 7.4 (CR), 0.80, 2.93, -.

JPB: Joost Lubbinge, 7.0 (CR), 1.00, 4.97, 2.54.6 (CR); Rogier Kelderman, 7.7, 0.80, 2.74, 3.18.2; Ruud Logtenberg, 8.0, 0.70, 3.13, 3.21.5.

MPC: Sacha Popping, 6.8, 0.90 (CR), 4.59, 3.20.6; Sara Zevenhuizen, 6.7 (CR), 0.80, 3.37, 3.08.4; Kim Lijding, 7.2, 0.75, 5.10, 3.34.7; Lisa van Leeuwen, 7.2, 0.80, 4.14, 3.24.6; Nancy van Petersen, 6.9, 0.85, 2.85, 3.03.4 (CR); Caroline Bijsterbosch, 7.4, 0.75, 3.41, 3.29.0; Feline Kelderman, 7.9, 0.60, 2.87, 3.33.2; Manon Bijsterbosch, 8.2, 0.50, 2.77, 3.50.1. JPC: Pieter Verschuur, 7.8 (CR), 0.70, 2.24, 3.05.2 (CR); Wisse Boomsluit, 8.6, 0.70, 3.32, 3.25.8.

Epe, Coopertest 18-3

Jaap Kooiman	3247
Gerbert Tiemens	3370
Jeroen Ribbink	3395
Gert Schaap	3416
Dirk Wigmans (Sanders)	3235
Arjan Kluin	3239
Erwin van Duinen	3407
Mariska van der Stouwe	2884
Guido Bruggink (Sv Emst)	3010

Jan Koers	2782	9	Daan Philipsen	Cialfo	20:27:1		
Gert Mulder	2963	10	Piet de Wildt sr	Cialfo	20:44:8		
Epe, 5 Km 18-03							
1	Jan van Ommen	De Gemzen	16:15:1	11	Frank Hagen	Sanders	20:53:7
2	T de Vries	AV 34	16:41:0	12	Henk van der Stouwe	Cialfo	21:02:5
3	Wim de Weerd	Cialfo	17:27:6	13	Jan Willem Dijkgraaf	Cialfo	21:08:3
4	Harry Veldkamp	Cialfo	17:27:7	14	Wil Diekers	Sanders	21:11:9
5	Jack Laterveer	AV 34	18:24:7	15	Hennie Strunk	Cialfo	21:13:4
6	Bert Otterspeer	Cialfo	18:51:9	16	Jan Koers	Cialfo	23:37:7
7	Ko Elerie	Hanze Sport	19:13:9				
8	Jan Witsenboer	Cialfo	19:24:1				

Clubrecords

Indoor-clubrecords 1998-1999:

1.	M50:	Rene Hondelink	hoog	1.60 mtr.	30-01-1999	Den Haag
2.	JD:	Raymond Bourgonje	35 mtr.	7.22 sec.	6-02-1999	Emmeloord
3.	MC:	Annet Freriks	35 mtr.	5.89 sec.	6-02-1999	Emmeloord
4.	JC:	Tijmen Hondelink	35 mtr.	5.69 sec.	6-02-1999	Emmeloord
5.	JC:	Tijmen Hondelink	35 mtr. H.	6.14 sec.	6-02-1999	Emmeloord
6.	MC:	Iris Schutte	35 mtr. H.	7.55 sec.	6-02-1999	Emmeloord
7.	JB:	Arjen Pit	35 mtr.	5.0 sec.	14-03-1999	Vaassen
8.	JD:	Pascha v.d. Hoolwerff	35 mtr.	5.7 sec.	14-03-1999	Vaassen
9.	JD:	Matthijs Koele	35 mtr.	5.7 sec.	14-03-1999	Vaassen
10.	JC:	Tijmen Hondelink	35 mtr.	5.4 sec.	14-03-1999	Vaassen
11.	JC:	Bram Leemburg	35 mtr.	5.4 sec.	14-03-1999	Vaassen
12.	MC:	Iris Schutte	35 mtr.	5.6 sec.	14-03-1999	Vaassen
13.	MD:	Rianne de Wilde	35 mtr.	6.0 sec.	14-03-1999	Vaassen
14.	MD:	Sabrina Bol	35 mtr.	6.0 sec.	14-03-1999	Vaassen
15.	JPA:	Tom Koele	35 mtr.	6.1 sec.	14-03-1999	Vaassen
16.	MPC:	Sara Zevenhuizen	35 mtr.	6.7 sec.	14-03-1999	Vaassen
17.	MPC:	Sacha Popping	hoog	0.90 mtr.	14-03-1999	Vaassen
18.	JPC:	Pieter Verschuur	35 mtr.	7.8 sec.	14-03-1999	Vaassen
19.	MPB:	Meike Kleinpaste	35 mtr.	7.4 sec.	14-03-1999	Vaassen
20.	JPB:	Joost Lubbinge	35 mtr.	7.0 sec.	14-03-1999	Vaassen
21.	MPA:	Rosemarie Smit	35 mtr.	6.1 sec.	14-03-1999	Vaassen
22.	JB:	Ruben Zwarts	600 mtr.	1.51.2 min.	14-03-1999	Vaassen
23.	JPA:	Daan de Jong	600 mtr.	2.24.3 min.	14-03-1999	Vaassen
24.	MPA:	Jolien Philipsen	600 mtr.	2.21.2 min.	14-03-1999	Vaassen
25.	MPC:	Nancy v. Petersen	600 mtr.	3.03.4 min.	14-03-1999	Vaassen
26.	JPB:	Joost Lubbinge	600 mtr.	2.54.6 min.	14-03-1999	Vaassen
27.	JPC:	Pieter Verschuur	600 mtr.	3.05.2 min.	14-03-1999	Vaassen

Colofon

Bestuur

voorzitter	Marian Koolhaas	Zuukerweg 57	614306
penningmeester	Rolf Kenter		
secretaris	Monique Konijnenberg-vd Esschert		
leden	Jaap Kooiman	Haverkampsweg 12	621629
	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 de Ruiter Bijsterbosch	Engweg 24, 8181 PS Heerde	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	Spoorlaan 42	627566
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

WOC	Jan Witsenboer	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
Wedstrijdsecretariaat			
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
Wedstrijdvervoer	Mieke Logtenberg & Cilia Smit	Zie boven	Zie boven
Wedstrijddepot	Ria Liefers gironr: 6240410	Zwaluwstraat 11	574663
Ledenadministratie	Anke v.d. Wal	Thorbeckestraat 5	620343

Postadres

Clubhuis	Postbus 140,	8160 AC EPE	
Internet	Sportpark Wachtelenberg	Grintgroeveweg	612512
Lottonummer Cialfo	http://www.tip.nl/users/cialfo	E-mail	cialfo@tip.nl
Giro	21-10046	Kabeltext	Pagina 305
Bank	4480609 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, aan het adres Thorbeckestraat 5, 8161 DR EPE

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, Debbie
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
	do	18:00-19:00	zaal	Hennie S
A/B/C junioren	di	18:30-20:00	baan	Henny C., Johan
	do	18:30-20:00	baan	Henny C., Agnes
neo-senioren	ma	19:15-20:30	baan	Agnes
	do	19:15-20:30	baan	
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
fam. training	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 (per mnd)	KNAU-contributie (per jaar)	Wedstrijdlicentie (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

April

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
za. 3	NOP	Emmeloord	Uurloop
ma. 5	Texel	Texel	60 km.
di. 6	Cialfo	Epe	Club/scholencross
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
zo. 11	AV Edam	Edam	NK-weg veteranen
do. 15	Cialfo	Epe	Avondwedstrijd
za. 17	Athlos	Harderwijk	Pup.med. wedstr.
za. 17	Gemzen	Heerde	15 km.
zo. 18	St. Mar. R'dam	Rotterdam	Marathon
19/22	Gemzen	Heerde	Marathon-4-daagse
za. 24	Flevo Delta	Dronten	Pup.competitie
za. 24	PEC	Zwolle	C/D-competitie
zo. 25	Cialfo	Epe	Veteranencomp.
zo. 25	NOP	Emmeloord	A-competitie
vr. 30	AV'34	Twello	10 km.

Mei

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
zo. 2	AV'34	Apeldoorn	G/O-kamp.sen/jun
za. 8	De Gemzen	Heerde	Pup.med.wedstr.
zo. 9	NOP	Emmeloord	Sen.competitie
di. 11	Cialfo	Epe	Rabo-10 EM+5km.
14/15	Stg. 24 uurloop	Apeldoorn	24 uurloop
za. 15	Cialfo	Epe	C/D-competitie
zo. 16	GAC	Hilversum	Veteranencomp.
zo. 16	PEC	Zwolle	A-competitie
di. 18	Isala	Kampen	Avondwedstrijd
di. 18	Flevo Delta	Dronten	5 E.M.
ma. 24	St.7-heuvelenloop	Nijmegen	Zevenheuvelenloop
wo. 26	Gemzen	Heerde	Jubileumwedstrijd