

## Van de redactie

Het legen van de copybus was voor uw redactie een genoeglijke bezigheid. Een ruim en gevarieerd aanbod. Kijkt u bijvoorbeeld eens op blz. 16 waar Debby Schoonen en Centina Bouwman verslag doen van hun belevenissen in de (oude?) vrouwengroep tijdens de trip naar Texel. Overigens wordt ook, maar dan in de "Wist u dat" variant, het een en ander uit de doeken gedaan over de eilanduitspattingen van de woensdagavondgroep (blz 7).

Trouwens, de vrouwengroep is in deze editie toch al prominent aanwezig, o.a. door middel van de rubriek "Geef de pen eens door". De schrijfster ditmaal is Ria Oosterbroek en zij heeft haar bijdrage in een interview-stijl gegoten. Haar slachtoffer zocht ze dicht bij huis, nl. haar eigen trainer, good old Berend.

Nu we het over interview hebben: enkele redactieleden spraken deze keer wat diepgaander met Monique vd Esschert. Al weer 20 jaar lid van onze club, maar ze is nog heeeeel jong hoor! Over o.a. haar Cialfo-historie heeft Leontien Mensink aantekeningen gemaakt, die zij u graag wil laten lezen (blz. 5).

Bij nadere bestudering bleek het artikel "De Schoenen van..." een verrassend element te bevatten. Het gaat namelijk helemaal niet over loopschoenen, maar....? Nieuwsgierigen moeten maar snel blz. 6 opslaan.

Vanzelfsprekend zijn er ook in dit nummer diverse overzichten opgenomen van behaalde wedstrijdresultaten. Naast het op rij gezette cijfermateriaal heeft de pupillenhoek wat tekst aan ons toevertrouwd (blz.11) en heeft ons clublid met de langste adem, Jan Willem Dijkgraaf, verslag gedaan van zijn 24 uursrace in het buitenland (blz. 12)

Kortom, genoeg leesvoer om de overgang naar de zomer te markeren.

We hebben gemerkt dat enkele clubleden een dezer dagen op vakantie (zullen) gaan. Daarom lijkt het ons een goed moment u allen een prettig vakantietijd toe te wensen. En mocht u leuke of bijzondere dingen beleven, schroom niet uw ervaringen aan het clubblad papier toe te vertrouwen. Dat stellen we zeer op prijs.

Tot ziens maar weer!

### CLUBNIEUWS

clubblad van AV Cialfo Epe  
23<sup>e</sup> jaargang nr. 3 – juni 1999

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



## Index

Van de redactie .....	1
Van de voorzitter.....	2
Bestuursmededelingen .....	2
Van de ledenadministratie .....	4
Van de redactie .....	4
Oplossing van de puzzel.....	4
Verjaardagen .....	5
Geef de pen eens door .....	5
Ontmoeting met.....	6
De schoenen van .....	7
Wist u dat... ..	8
Speerpunt .....	9
Jammer.....	10
De stichting Start.....	10
Uit de vrouwengroep.....	11
Schoolsportdagen .....	12
Pupillenhoek.....	12
Doncaster 24 uur .....	13
25 vragen.....	15
Coopertest .....	17
Weekendje texel.....	18
Van de WOC.....	20
QolorTechloop .....	21
Medische rubriek.....	22
Trainingsplanning deel 2.....	24
Harry's statistieken.....	26
Wedstrijdverslagen.....	28
Clubrecords .....	30
Uitslagen .....	31
Colofon.....	34
Trainingstijden en categorieën .....	35
Agenda .....	36

### Laatste nieuws:

**Fred van Gasteren en René Hondelink** zijn bij de NK Veteranen in de prijzen gevallen!  
**Goud en zilver** voor Fred en **brons** voor René.  
Van harte gefeliciteerd!

## Van de voorzitter

---

*Deze keer is er geen voorwoord van onze voorzitter. Zij geniet nl. van haar welverdiende bevallingsverlof.*

*Op 11 mei is zij de trotse moeder geworden van een prachtige dochter: Liset.*

*Op bijgaande foto ziet u haar samen met haar dochtertje Liset en zoontje Rolf.*



### Bestuursmededelingen

Het bestuur wil Marian & Robert van harte feliciteren en geluk wensen met dochter Liset.

Cialfo heeft voor de inzamelactie oud papier in 1998 totaal een bedrag ontvangen van f 2248,=

Het WOC is zeer actief in juni met het organiseren van de volgende wedstrijden:

5 juni	Pupillen competitie
11/12 juni	C/D Junioren meerkamp
17 juni	Coopertest & 5/10 km
19 juni	Qolortechloop

In het najaar zal weer een beginners reanimatie-cursus worden georganiseerd van 2 avonden.

Belangstellenden kunnen zich aanmelden bij Jaap Kooiman.

Noteer alvast in je agenda de volgende data:

Zaterdag 23 oktober	Klussendag
Zaterdag 30 oktober	Reserve klussendag
Zaterdag 20 november	Vrijwilligersavond

Het bestuur wenst alle leden en sponsors een hele mooie en plezierige zomervakantie toe.

Met vriendelijke groet,  
Monique Konijnenberg  
Secretaris

### Beste donateurs,

In de eerste plaats willen wij u heel hartelijk bedanken omdat u een donateurkaart heeft aangeschaft. Daarmee steunt u de vereniging enorm. Helaas hebben wij van enkele deelnemende winkeliers klachten ontvangen over de wijze waarop u de donateurkaart gebruikt, vandaar dit artikeltje in ons clubnieuws.

Cialfo probeert een goede band te onderhouden met de ondernemers die aan deze actie deelnemen, zonder hen zouden wij tenslotte deze actie niet kunnen uitvoeren. Ons uitgangspunt is dat de winkeliers én de donateurs én de atletiekvereniging Cialfo er allen beter van worden. We krijgen veel medewerking van de deelnemende winkeliers.. Dit gebeurt op diverse manieren; zij stellen bijv. prijzen beschikbaar bij loopevenementen, zij sponsoren activiteiten en/of zorgen voor materiële inbreng zoals (ijs)taarten, bloemen en prijzen bij diverse evenementen.

Namens de vereniging doe ik daarom de volgende oproep:

- We zijn bij deze actie afhankelijk van de goodwill van deelnemende ondernemers, waardeer dit en laat het blijken. Zij steken er geld in, geld dat uiteindelijk in de clubkas van Cialfo terechtkomt. Wij streven een win-win situatie na, werk daar aan mee!
- Op de kaart staat uitdrukkelijk vermeld 'niet geldig bij lopende acties' (zoals de aanbieding van de week, opruimingskorting en extra zegeltjes/bonnetjes). Heb hier begrip voor, wij mogen van de ondernemers niet verwachten dat ze dubbele acties sponsoren, dat kan voor hen echt niet uit.
- De kaart is persoonsgebonden, ga hier op een legitieme manier mee om. Dat wil zeggen: gebruik de kaart met uw gezin, maar ga bijvoorbeeld niet voor 20 mensen eten afhalen met de verwachting dat u over het volledige bedrag 10% korting ontvangt.

De donateuractie brengt jaarlijks enkele duizenden guldens op. Deze bijdrage aan de clubkas kunnen wij absoluut niet missen. Wij bedanken u voor uw bijdrage.

Met vriendelijke groet,

Namens het bestuur,

Marian Koolhaas  
Voorzitter AV Cialfo



# Van de ledenadministratie

---

## **Nieuwe leden**

Nicole Kwakkel	C-pupil
Rolf Kenter	recreant/penningmeester
Jack Laterveer	senior
Tjibbe de Vries	senior
Marijke Hesselink	minipupil
Ageeth Veldhuis	recreant
Rik v.d.Snel	B-pupil
G.Simmelink	recreant

## **Bedankt als lid hebben**

Hanneke Holtslag  
Tim Bosman  
Nimrod Nieuwpoort  
Bram Spaan  
Marijke Winkel  
Rob Grössl  
Amanda Stam  
Jos en Anke Opdam  
Janneke Visser  
Wim v.d.Bedem

## **Jose en Anke Opdam schreven:**

De stap is gezet. Wij gaan naar Ellecom (Dorpje bij Dieren) verhuizen, dichtbij Jos' werk. Helaas betekent dat dat wij Cialfo gaan verlaten.

Vele jaren hebben wij met ontzettend veel plezier gelopen (en gekletst, zou Berend zeggen). Niet alleen gelopen, maar ook ontzettend veel andere gezellige dingen gedaan. Kortom, jammer om weg te gaan, maar met een goede herinnering.

Wij wensen iedereen een goede en sportieve toekomst. En ben je in de buurt, dan ben je altijd van harte welkom.

Jos en Anke Opdam, Pieperslaan 6, Ellecom  
(miv 20-7-99).

## **Janneke Visser schreef:**

Hierbij deel ik u mede dat i.v.m. uitzending naar het buitenland ik niet meer op de trainingsavonden kan komen.

Hoezeer het mij ook spijt, helaas, de plicht roept.

Met vriendelijke groet, Janneke Visser

## **Wim v.d. Bedem schreef:**

Hierbij wil ik mijn lidmaatschap opzeggen, na kort tijd lid te zijn geweest. Het lopen veroorzaakte bij mij zodanige lichamelijke klachten, dat ik doorgaan niet meer zinvol vind.

Ik wil wel actief blijven voor de vereniging, bijvoorbeeld jurering, hand-en spandiensten verlenen.

Groeten, Wim v.d. Bedem

Wegens ziekte van Anke neemt Riekie Smallegoor tijdelijk de ledenadministratie over. Opzeggingen kunt u sturen aan Cialfo, postbus 140, 8160 AC Epe.

Vanaf deze plek wensen wij Anke sterkte en van harte beterschap en wij hopen dat zij spoedig weer op haar post is!

## **Bedankje**

Graag wil ik iedereen bedanken voor de attenties die ik de afgelopen periode heb ontvangen.

Ik ben inmiddels weer begonnen, heel voorzichtig, met hardlopen en hoop gauw weer bij de club te komen "rondhuppelen".

Bedankt voor de kaarten, bloemen, telefoontjes en andere attenties, met name ook van de TOC.

Marteké Witsenboer

## **Oplossing van de puzzel**

We hebben twee goede oplossingen ontvangen van de fotoquiz en wel van Monica van Westerveld en Annet Freriks. Het antwoord was:

### **Henk Liefers.**

De beide dames winnen een gratis training van Henk Liefers en Willem de Weerd. We rekenen er op dat een lid van de redactie wordt uitgenodigd voor een verslag hiervan.

## **Iris Schutte**

Wilde graag in het clubblad staan. Bij deze Iris.

Nog leuker is het als je een stukje schrijft voor de clubkrant, bijvoorbeeld wat je zoal meemaakt bij Cialfo.

# Verjaardagen

---

## juni

01 Jelmer Bron  
01 José Klijsma  
03 Ria Oosterbroek  
04 Johan Visser  
05 Leonie Berghout  
07 Niels versteeg  
08 Robert v.d.Hulst  
09 Ofra Broers  
09 Elger Postma  
13 Rainer den Heyer  
14 Caroline Bijsterbosch  
19 Hein ten Pas  
21 Mar Kwakernaak  
22 Linda van Westerveld  
22 Monica v. Westerveld  
23 Max Dertien  
24 Gerdy van Ree  
26 Tim de Jong  
27 Manon Bijsterbosch  
29 Annet Pieterse

## juli

01 Henk van 't Erve  
02 Ruben Zwartz  
02 Thea Steentjes  
03 Ruben Broekhuis  
04 Martijn Schrooten  
05 Hans Popping  
06 Hester Wagenaar  
07 Debby Rijnberk  
09 Bert Otterspeer  
09 J. B. Helders  
11 Rianne de Wilde  
15 Annie Telgen  
16 Henny Citteur  
16 Gerhard Stegeman  
17 Ron van Vemde  
17 Simon Staaedegaard  
23 James Drysdale  
24 Jeanette Meurs  
25 Liselotte Mooiweer  
26 Riekje Smallegoor  
27 Mia Leurs  
27 Jannie Strunk  
27 Elijanne v.d.Vosse  
28 Gert Schaap  
30 Maarten Wolting  
31 Suzan van Bussel  
31 Dewy Faber  
21 Giny Scheepers  
31 Kim Lijding

## augustus

06 Gerrit van Zuuk  
08 Evert Huisjes  
09 Ria Coers  
10 Marlies van Norel  
10 Christiaan Temmen  
14 Gerard van Houten  
16 Anke v.d.Wal  
18 Floor Oudt  
18 Roel Staaedegaard  
22 Jopie Scholtens  
24 Anouk Kleinpaste  
26 Irma Marissink  
27 Willem Elskamp  
27 Ben Hoekstra  
29 Jonna Dertien  
29 Leontien Mensink  
30 Sabrina Bol  
30 Ewout v.d.Blink  
31 Peter Berends

## Geef de pen eens door

Hallo, ik ben Annika.

Ik heb de pen gekregen van Astrid, nog bedankt daarvoor.

Ik zit in groep 7.

Omdat ik kogelstoten goed kan, vind ik het heel leuk.

Hoogspringen vind ik ook heel leuk, maar ik kan het niet zo goed.

Lange afstanden liggen mij niet zo, dus ik ben blij als ik een p.r. heb.

Ik heb een prijzenkast vol van prijzen voor het meedoen aan wedstrijden en niet alleen van atletiek.

Binnenkort gaan wij weer met zijn allen op de kar van koninginnen, dan geven wij een demonstratie.

Ik geef de pen door aan mijn broer **Raymond**.

Van Annika

## Ontmoeting met....Monique Konijnenberg

---

Monique is 28 jaar en toch al 20 jaar lid van Cialfo! Ja, u leest het goed: **twintig** jaar lid, dat kunnen niet velen haar nazeggen. In 1979 woonde Monique als jong meisje bij Mar in de straat en dan begrijpt u wel hoe dat ging. Zij is dus meegegaan naar de training en waar anderen na verloop van tijd afhaakten, is Monique al die jaren lid gebleven.

Zij vertelt hoe zij meteen bij de eerste cross die zij liep al een beker won! De onderdelen sprint en hoogspringen hadden haar voorkeur, hoewel ze eigenlijk alles leuk vond om te doen. Ze heeft goede herinneringen aan de competitiewedstrijden, waar je met een hele ploeg heenging en waar het altijd reuze gezellig was. Bij een blik op het bord van de clubrecords in de kantine, komen we zelfs nog een paar keer Monique's naam tegen: bij de 300 m Meisjes A, bij de 4x100m ploeg in 1993 en bij het puntenrecord van een competitiewedstrijd.

Er zijn ook wel tijden geweest dat het trainen op een laag pitje stond; zo rond 16/17 jaar komen er andere interesses, gaan veel vriendinnen eraf, zelfs Epe uit, maar Monique is altijd hier blijven wonen. Later als senior pakte zij de trainingen weer op en heeft toen ook weer aan wedstrijden meegedaan. Een paar jaar geleden maakte zij de overstap naar de vrouwentrimgroep op woensdagavond, want in wedstrijden had zij geen zin meer.

Ja, en als je zo lang bij een vereniging zit, word je vanzelf gevraagd voor allerlei functies. Het begon met een jurycursus. Daarna heeft zij zes jaar lang het wedstrijdsecretariaat gedaan voor de pupillen en C/D-junioren. Dat houdt in: briefjes maken voor de kinderen, het vervoer regelen, een overzicht maken van de wedstrijden, de kinderen inschrijven en op de dag van de wedstrijd het geld innen.

En iedereen die wel eens een aan wedstrijd op onze eigen baan meegedaan heeft, weet dat Monique heel vaak naast Marteke achter de computer zit om daar te helpen; zij zit niet in de WOC, maar Marteke kan altijd een beroep op haar doen!

Dat wisselt zij dan af met jurywerk op de baan. Zo kan het gebeuren dat ze met stralend weer de hele dag binnen achter de computer zit en toen zij dan zeer onlangs besloot voor de afwisseling weer eens buiten te gaan jureren, regende het de hele dag!

De afgelopen zomer besloot zij te stoppen met het wedstrijd-secretariaat om wat meer vrije tijd te hebben en toen kwam in het najaar Marian bij haar om te vragen of zij er iets voor voelde in het

bestuur te komen. In eerste instantie zei ze dus nee, maar het bloed kruipt toch waar het niet gaan kan en zoals we inmiddels allemaal weten, is Monique momenteel de secretaresse van onze vereniging. Dat houdt in: notulen maken van de maandelijkse vergaderingen, alle post uitzoeken en distribueren. Een groot voordeel is dat zij ontzettend veel mensen kent, omdat ze al zolang meeloopt en zij voelt zich erg thuis in deze "gezellige club", zoals ze het zelf omschrijft.

In het dagelijks leven is Monique secretaresse bij de Berghuizer Papierfabriek; na haar VWO heeft zij de Schoevers-opleiding gedaan en zij is nu alweer 6½ jaar aan het werk. Monique is getrouwd met Gert, die via haar bij Cialfo is gekomen en nu traint bij Barend.

Andere hobby's zijn: lezen, bloemschikken, kransen maken, waarvoor zij regelmatig workshops bezoekt en zingen bij Song and Relation in Emst. Eigenlijk vindt Monique een keer in de week trainen te weinig, maar ja, als je een baan, een bestuursfunctie en nog andere hobby's hebt, wil je ook wel eens een avond helemaal niets hoeven.

Monique hoopt dat alles in de vereniging door blijft gaan, zoals het nu gaat en dat men vooral doorgaat met het organiseren van wedstrijden. En ze voegt er nog aan toe dat, sinds zij in het bestuur zit, ze pas goed beseft wat er allemaal achter de schermen gebeurt, voor er een evenement kan plaatsvinden. Vrijwilligers blijven dus hard nodig!

Fred en Leontien

*Op bijgaande foto is Monique druk bezig met op het wedstrijdsecretariaat tijdens de Veteranen-competitie.*



## De schoenen van ... Erwin van Duinen.

---

Helaas zijn deze net nieuw, dus geen nieuws over mijn schoenen.

Maar toch, er is een verleden te vertellen over mijn schoenen.

Dit waren in 1980 beslist geen loopschoenen voor mij.

Met m'n dagelijkse schoenen sprong ik op m'n fiets, waarvan ik het stuur had omgedraaid en begon zo hard als ik kon naar Emst te fietsen en weer terug naar Epe.

Dit alles ging op tijd van de klok in de huiskamer. Na een tijdje kwam ik erachter dat er geen vooruitgang meer inzat.

De klok in de huiskamer had namelijk geen secondewijzer, dus het sneller fietsen werd nu een stuk moeilijker.

Het toeval moest zo wezen dat de buurjongen een racefiets had gekregen van zijn ouders in deze periode, dus korte tijd later had ik er ook een.

Dat was me er een, er zaten nog dikkere banden op dan op een gewone fiets.

Dit mocht de pret niet drukken, want er zat een krom stuur op en vier versnellingen, dus hoera!

Na een tijdje ben ik lid geworden van toerclub "de Veluwe" in Epe. Dan volgen de tochten en trainingsritten vanzelf.

Op een zondagmorgen even honderd kilometer fietsen was toen de kick.

Maar ja, dan gaat de familie zich ermee bemoeien, die in het wedstrijd- wielrennen zitten en zaten, en zo ben ik terecht gekomen bij "de Adelaar" in Apeldoorn.

Dan moeten er dus wielerschoenen gekocht worden, want met wielrennen moet je duwen en trekken aan de pedalen om de maximale snelheid te ontwikkelen.

Zo is het wel gebeurd dat ik na een valpartij de fiets nog aan m'n voeten had zitten, zo vast zaten de schoenen aan de pedalen vast.

Na verloop van tijd moest er ook nog een baanfiets komen.

Dat is dus een fiets zonder remmen en een vast tandwiel op de naaf, zodat je niet kunt stoppen met trappen.

Dat is nooit zo'n succes geweest, omdat de wielersbaan schuin loopt en van beton is en daarbij de snelheden toch ook vrij heftig waren, fietste ik meestal op safe.

Daarna kwam het veldrijden erbij, dat was een beter onderdeel.

Hierbij moest ook wel eens afgestapt worden en de fiets op de nek genomen worden, om al lopende bulten en hindernissen te nemen om de finish te halen.

Dan kom je er al gauw achter dat er ook getraind moet worden voor het lopen apart.

Dit ging me allemaal vrij gemakkelijk af en ik had er ook wel lol in, dus ik besloot de mini-marathon in Apeldoorn in te lassen in m'n fietstraining.

Zo is het lopen geworden tot wat het nu is, gemotiveerd door Arjan, die nu de motivatie voor mij omlaag brengt door mij eraf te lopen in de wedstrijden.

Hier gaat weer verandering in komen!!

Hopelijk gaat het met de sport verder zoals het de laatste tijd gaat; iets meer trainen zou moeten om ook onze trainer Henk tevreden te houden. Dit blijft een man die resultaten wil zien en zo hoort het in mijn ogen ook.

Dus Henk, bedankt voor alle trainingen tot nu toe en ik hoop dat er weer records gelopen kunnen worden d.m.v. jouw trainingen.

Iedereen heel veel succes nog dit seizoen en de volgende die een stukje mag schrijven over **DE SCHOENEN VAN...** is **Frank Hagen**. Veel plezier ermee.

Erwin

## Wist u dat...

---

- 28 dames begin april een weekendje weg zijn geweest...
- wij het eiland Texel met een bezoek hebben vereerd...
- de reis er naartoe meteen al niet echt vlekkeloos verliep...
- Nicolette + autovulling al na 10 km de rest kwijt was...
- zij echter wel koffie gedronken hebben...
- er in Den Helder 2 kerktorens zijn met gele haantjes...
- dit voor erg veel verwarring zorgde!...
- Mar bij aankomst in de kampeerboerderij meteen een inspectie uitvoerde...
- zij direct al een armleuning in haar handen had...
- het maken van een boodschappenlijstje erg lastig is met 28 vrouwen...
- er volmondig om toiletpapier werd gevraagd!...
- de ene helft die niet mee ging koffiedrinken toch ging?!...
- de winkeliers in Epe hebben gemerkt dat er een kudde vrouwen een weekendje weg gingen?...
- alles richting “Zwaluwthof” in Texel ging, met name wijn (20 flessen wel te verstaan!!)...
- er vooraf veel arbeid is verricht...
- de zelfgebakken cakes en taarten niet te tellen waren...
- er dus 28 vrouwen tonnetje rond en vrolijk gestemd (de 20 flessen wijn!) terugkwamen...
- het thuisfront het waarschijnlijk wel erg rustig heeft gehad...
- er bij de vraag of er iemand zin had om te koken, er een grote stilte viel!...
- dit een vreemde gewaarwording was!! (de stilte)...
- er de eerste avond dus gewoon Chinees gegeten werd...
- accommodatie de “Zwaluwthof” uit 2 gedeelten bestaat, ‘t ‘Praathuus’ en ‘t ‘Slaaphuus’...
- de meegenomen volleybal direct in gebruik werd genomen en er 12 huppelende vrouwen met al snel rode polsen aan het net werden gesignaleerd...
- 2 Debby’s in een team wel erg lastig is...
- ook Agnes zelfs van de partij was, en dat zij 27 moeders had...
- zij zelfs haar kleine rode rugzakje niet zelf mocht dragen...
- de groep die meeding naar de “Zwaluwthof” een gemêleerd gezelschap was...
- de leeftijd varieerde van 19 tot 59 jaar...
- iedereen echter wel een puber leek...
- Zita bij gebrek aan haar man haar warmwaterzak maar heeft meegenomen (om haar voeten te warmen)...
- Betsy graag wil afwassen; “Nu al taart?, eerst afwassen!”...
- Mar ‘Frans’ ging praten toen de batterij leeg was...
- Dicky hele speciale eetstokjes heeft...
- Dicky in de loop van vrijdagavond een hoog 06-gehalte kreeg (hees)...
- dit jammer genoeg kwam doordat ze wat ziek was...
- de teletubbies langskwamen...
- flessen Malibu snel leeg kunnen zijn...
- sommige mensen er nachtmerries gepaard met schreeuwen aan over houden...
- er een huismuis was...
- deze ’s avonds rond 12 uur ten tonele verscheen...
- er heel veel lieve zeehondjes rondzwemmen bij Ecomare...
- daar ook veel meeuwen vliegen...
- deze een actieve stoelgang hebben...
- Mini daar genoeg over kan vertellen...
- er genoeg fietsen waren om het hele zootje in de benen te krijgen...
- het erg hard waait op Texel...
- wij nu wel weten waar Jan Wolkers woont...
- er veel gezellige dorpjes op Texel zijn, met leuke winkeltjes (hoezo geen ruimte meer in de auto!)...
- we de tweede avond bij het steakhouse ‘Jim Bob’s’ gegeten hebben...
- het nadat wij weg gingen ‘Jim Mar’s’ heette...
- Mar namelijk een overweldigende indruk had gemaakt op de eigenaar...
- dit ook te zien was aan haar ijsje!...
- het op Texel wel het hele weekend droog was...
- er zelfs spullen over zijn gebleven...
- deze inmiddels verorberd zijn tijdens de afgelopen ‘reünie’...
- we een ontzettend leuk en gezellig weekend hebben gehad...
- de organisatie in handen van Anke en Marteke was, nogmaals, bedankt!

Debby en Elijanne



Een familie reünie, ja gezellig, vrijdag vertrokken richting Arnemuïden. Dik 260 km naar Zeeland, mooi stukkie rijden trouwens.

We zijn nu drie weken verder, ik kan weer een klein stukje fietsen maar hardlopen gaat nog niet echt goed.

Nu denken jullie natuurlijk wat .... hij nou? Gelijk heb je.

Er was namelijk een sportdag aan verbonden. En iemand met zo'n uniek sportverleden als ik kan dan natuurlijk geen verstek laten gaan.

Ik zou die jochies wel even laten zien wat voetballen is. De avond daarvoor liep ik nog even een rondje Veerse meer om indruk te maken. Daar werden ze wel even stil van die reünieboys.

Mijn vrouw zei nog dat ik me een beetje in moest houden, maar ja je was jong en je wil wat! Of niet soms.

De volgende dag meteen mijn felgroene trainingspak aan. Ze werden al meteen een beetje stil die Zeeuwse sportjongens.

Ik had nog een paar oude loopschoenen waar ik "Rotterdam" zo goed mee gelopen had, zonder profiel maar als je zo goed bent als ik dan heb je toch geen profiel nodig?

Ze begonnen met volleybal. Da's toch niks voor mij?

Ben ik veel te goed in, toch?

Nee, ik bewaar mijn talenten wel voor het voetballen, kunnen ze nog wat zien!

Eindelijk is de aftrap, ik vlieg als eerste ouwe gek meteen als een dolle stier op de bal af, een jonge sportieve Zeeuw geeft een subtiel tikkie tegen de bal, zet mij op het verkeerde been en ik struikel geheel onvoorzien over een te hard gegroeid graspolletje.

Ik val dus boven op mijn eigen rechterknie,

- A: Er knapt iets.
- B: Dan volgt er veel pijn.
- C: Vervolgens kan ik geen stap meer lopen.
- D: Einde oefening (zonder de bal geraakt te hebben).

En iedereen heeft medelijden met mij, maar ik voel mij wel een beetje .....!

Volgend jaar laat ik mijn groene pak en gladde schoenen maar thuis dan doe ik mee met volleybal...

Als het van mijn ega mag tenminste, want als ik iets heb (blessure) schijn ik niet zo goed gehumeurd te zijn.

Ander onderwerp.

Ik ga weer naar school!

Verleden jaar kregen we de zak, en na een half jaar zeuren bij arbeidsvoorzieningen en het G.A.K. kreeg ik gelukkig groen licht. Assistent Systeembeheerder op MBO niveau maar met de leerstof van de HBO ers.

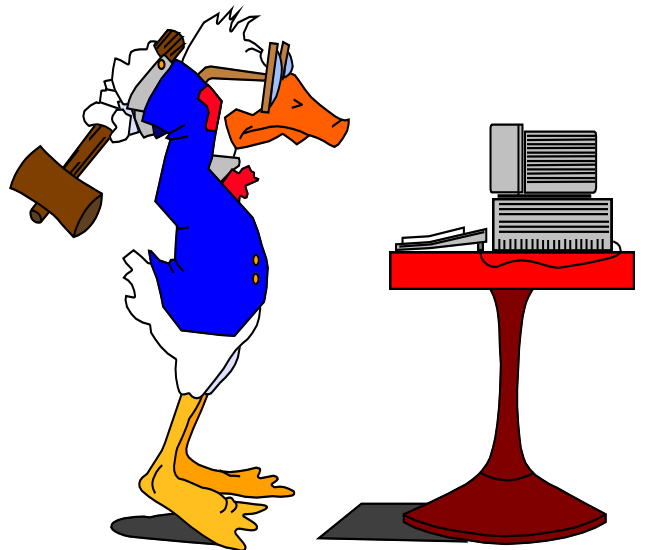
Als je langer dan 26 jaar op je fietsie binnen 5 minuten op je werk was en altijd op de zelfde locatie dan is dat een hele cultuurschok.

Ik ga op de motor naar Zwolle (Deltion-College). Loop tussen de jong volwassenen die denken dat ik een leerkracht ben, krijg les van een docent die net zo oud is als mijn dochter. Hij snapt er niets van dat ik weer naar school wil en ik snap niet alles wat hij mij als leerstof aanbiedt.

(Hebben we toch een wisselwerking).

Ik blijf gewoon mijn best doen, en maak de opleiding gewoon af met de nodige (her)examens.

Ik zoek nog een leuk plaatje voor jullie op, en wens jullie allen een fijne vakantie.



Voetbal en knie voorzichtig,

Groet Bert.

## Jammer!

---

Op zaterdag 27 maart zijn Peter Berends en ik begonnen met het opknappen van de hekken die naast de beide verspringbakken zijn geplaatst. Dit betekende uren schuren, schuren en nog eens schuren en daarna het geheel driemaal verven. Al met al een tijdrovende klus die klaar “moest” zijn vóór 25 april (veteranen competitie). Mede dankzij het mooie weer lukte dit. Spijtig was wel dat precies drie dagen nadat het eerste hek netjes in de verf zat, de middelste horizontale buis alweer flink beschadigd was omdat, naar ik vermoed, Cialfo-jeugd er met spikes op was gaan staan, zitten, rekken of strekken. Tegelijk met het verven van het tweede hek heb ik een en ander weer hersteld (weer schuren, weer hechtprimer aanbrengen, weer laten drogen en weer verven) en ik heb provisorisch bordjes aangebracht met het verzoek in het vervolg genoemde acties met spikes achterwege te laten. Hoewel er door enkelen sceptisch werd gereageerd op deze bordjes (“ze trekken zich er toch niets van aan”) had ik goede hoop dat de hekken nu toch netjes zouden blijven. Helaas was dit ijdele hoop en hebben de sceptici gelijk gekregen. Dezelfde middelste buis is inmiddels op identieke wijze beschadigd. Ik vind dit bijzonder teleurstellend. Het inspireert mij niet om op korte termijn weer opknappwerkzaamheden uit te voeren. Ik ben bang dat de hekken er volgend jaar weer net zo roestig uit zullen zien als op 27 maart toen wij er aan begonnen. Jammer!

Hans Voogd  
21 mei 1999

## 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*



## Uit de vrouwengroep

---

Nolda bedankt voor de pen.

Bijna 2 jaar geleden ben ik naar Cialfo toe gestapt en heb op een maandagavond mee getraind.

Het vuur uit m'n sloffen gelopen natuurlijk, maar daarna ging het lekker.

Ik leerde van alles over opbouw van conditie en de manier van lopen.

Toch wel heel anders dan alleen lopen. Ik ben ook op woensdag gaan lopen en loop nu ook veel op zaterdag. Een voordeel is ook dat je in een vereniging toch weer nieuwe en andere mensen leert kennen.

Bij mijn gezinsleden is het lopen niet zo populair. Mijn man bevindt zich meestal in hogere sferen, dat wil zeggen zijn hobby is modelvliegtuigen maken en zelf besturen en grote motorzwevers om zelf in te vliegen.

Mijn zoon loopt liever achter een bal en mijn dochter doet fanatiek aan jazz ballet.

Dus in dit gezin is het wel nodig dat iemand met beide benen op de grond blijft, vandaar mijn hardlopen.

Dat Cialfo zo goed is hoef ik niet meer te vertellen, en dat de dames van de woensdagavond trimgroep het naar hun zin hebben ook niet, maar wordt er niet eens vergeten wie de spil is achter deze trimgroep?

Ik vertrok met "de pen" naar Berend en heb een klein interviewtje afgenomen.

**Naam:** Berend Knippenberg

**Geboortedatum:** 04 -03 -1947

**Woonplaats:** Emst

**Opleiding:** L.B.O. en avondschool - 2 jaar leerlingstelsel

**Werkt bij:** Schidersbedrijf van der Wal bv Vorden

**Partner:** Berna Horst

**Kinderen:** één zoon, Randolph

**Hobby's:** tuinieren en postzegels en fietsen

**Prestaties in het hardlopen:** helemaal niks, geen

**Bewondering voor:** de dames trimgroep

**Hoogtepunt in het leven:** trouwdag en de geboorte zoonlief

**Dieptepunt:** 4 maanden blessure leed

**Beste eigenschap:** rustig en een lieve jongen

**Slechte eigenschap:** Heb ik niet (geintje) luisteren

**Politieke voorkeur:** geen

**Kosovo:** (droevig) Jammer voor de vluchtelingen

**Euro:** Even wennen, veel reken werk, went wel

**Vrije tijd:** Redelijk altijd bezig

**Tijdschriften:** autoweek - filatelie blad

**Kranten:** Gelders dagblad soms Telegraaf

**Televisie programma:** Studio Sport - films - muziek

**Beste sportcommentator:** Theo Kooen†, Theo Reitsma

**Muziek ( groep ) instrument:** ABBA - Radio 10 Gold - Country en Western - helaas geen instrument meer

**Beste film:** Titanic - Dance with wolves - James Bond

**Welk boek ben je aan het lezen?:** Ik hou niet van lezen

**Favoriete vakantie:** Zeeland - Drenthe 4 daagse fietsen

**Wat kan er verbeterd worden in de wereld?:** minder oorlog, meer verdraagzaamheid

**Kan er bij Cialfo nog wat verbeterd worden:** misschien meer vrijwilligers om te helpen

**Toekomst plannen:** op den duur kleiner wonen en snel met de vut

**Eten:** Varkenshaasje met champignonsaus

**Wil je zelf nog iets vertellen?:** Zelf loop ik op de dinsdagavond bij Barend Bosman, na mijn ziekte (trombose) aan het been loop ik niet zo goed als voor die tijd. Sinds oktober 1996 sta ik als trainer voor de dames trimgroep en dat bevalt mij uitstekend, lekker gebabbel, doen goed hun best, nooit geen commentaar, er is altijd leven in de brouwerij en de dames zijn altijd op tijd. Ik hoop dat ik dit nog jaren vol kan houden.

Berend ontzettend bedankt voor dit interview.

Ik geef "de pen" nu door aan Kinny en Eldert van Laar.

Ria Oosterbroek.

# Schoolsportdagen 1999

---

Op 17 en 18 mei bezochten 219 schoolkinderen uit Epe onze QolorTech kunstof atletiekbaan.

Hoogspringen en verspringen stond op het programma met aan het eind van het uur een 400m. voor de liefhebbers.

Martijn Schrooten, lid van Cialfo, dacht dat hij aardig kon lopen maar er lopen er meer rond in Epe. Elk uur was er wel een die 76 sec. over de 400m. liep. De snelste meisjes deden er tien seconden langer over.

In Vaassen hadden we 20 mei 96 kinderen die wilden atletieken.

Speerwerpen, kogelstoten en estafette stonden daar op het programma.

Het gras was heel lang op de sportvelden en het had 's-nachts geregend. Dat betekende 4 uren met natte voeten rondlopen en Agnes en ondergetekende hebben er beiden dan ook een forse verkoudheid aan over gehouden.

Al met al geslaagde dagen !

Gerry, Tineke, Elyanne en Agnes bedankt voor jullie inzet!

Mar.

## Texel wist u datjes:

- We op de hoek van de parkeerplaats - Grintgroeveweg al bijna een aanrijding hadden.
- Anke een groeppfoto maakte met alleen de eerste rij erop.
- Mimi iedereen erop had.
- Debby R., ons kaas- en wijnmeisje was.
- Thea bijna niemand kende maar zeer snel ingeburgerd was.
- het fietsen heel zwaar was.
- Gerdy nog steeds niet snapt waarom je nu een avondwandeling maakt.
- De hele fanatieken (Nolda, Christa, Anke, Centina, Debby, Suzanne en Gerdy) om 9 uur in de ochtend gingen trainen.

## Pupillenhoek.

Nog 1 medaillewedstrijd in Meppel en de finale van de competitie in Zwolle staan voor de vakantie op het programma.

Bij de wedstrijd in Epe hadden we net een bui van een halve dag. Toen we de spullen aan het opruimen waren begon de zon te schijnen.

De prestaties van de pupillen gaan nog steeds vooruit en dat is voor de trainers heel plezierig. Uitschieter dit jaar is ongetwijfeld Jelle, die in Dronten maar liefst 1.10m. hoog sprong. Ook de 1.05m van Rosemarie was netjes.

Steven heeft net een groei-spurt gehad en de spieren

worden nu weer sterker. Dat kun je duidelijk aan zijn goede lopen zien. Heel knap was het lopen van Karin als laatste loopster in de estafette. De aanmoedigingen van pa Kleinpaste waren daar ongetwijfeld debet aan.

Na afloop van de wedstrijd in Dronten doken verschillende kinderen de kleedkamer in en kwamen terug als kabouter (scouting), ballerina of hockey-ster.

In Epe moesten ze gelijk door naar het volgende evenement.

De uitslagen van de wedstrijden staan achterin het clubblad.

Tineke heeft een baan gekregen. Heel fijn voor haar, maar jammer voor Cialfo. We verliezen in haar een zeer gemotiveerde trainster die zich met hart en ziel inzette voor de pupillen.

Tineke bedankt voor alles wat je voor Cialfo en de pupillen hebt betekend en heel veel succes in je nieuwe baan !

## Belangrijke Mededeling !!!

### Het is zover !

Op 28 augustus van 10 tot ongeveer 2 uur mogen de ouders van onze pupillen en D-junioren laten zien wat ze op atletiekgebied in huis hebben.

De pupillen kijken er al heel lang naar uit, want die vormen de jury. Uit ervaring weten we, dat ze heel streng zijn!

Wel is voor de ouders het pupillenreglement van toepassing.

Dat betekent bij het verspringen een afzetvlak van 80 cm.

De nummers die gedaan worden zijn:

100m.  
verspringen afzetvlak 80 cm.  
kogelstoten dames 3 kg. heren 5 kg.  
600m. en eventueel estafette.

We rekenen er natuurlijk op dat veel ouders deze uitdaging aangaan en we er een gezellige happening van kunnen maken.

Elke ouder krijgt een aankondiging met onderaan een inschrijf-formulier. We rekenen op een grote opkomst !

De trainers.

## Doncaster 24 uur

Van Jan Willem Dijkgraaf ontvingen we op 1 juni het volgende reisverlag per E-mail:

Beste loopvrienden,

Donderdag begon mijn 3 weken geleden geplande reis naar Doncaster voor de 24 uur, wat ik eigenlijk allemaal via internet had geregeld. Vertrokken om half 12 met de schipholtaxi. Is makkelijk, wel iets duurder, maar dat mag hem niet hinderen.

Op het vliegveld in Sheffield werd ik opgehaald door de organisator van de wedstrijd, die mij dat gemeld had. Zo gaat het dus allemaal lekker snel en mooi op tijd in Doncaster. Ik kwam er terecht bij een grote familie met vader, moeder en 4 kinderen, en opa en opa, een groot huis met een stuk of 9 kamers, dus lekker druk. Pa, ma en de kinderen waren ook allemaal lopers, op de kleinste na van 3 jaar. 's Avonds nog even naar de club geweest daar, waar ik de man ontmoette van de eerste internet contacten, Mick Limb, die voor de eerste keer de 100 mijl hoopte te halen. En er ook in geslaagd is in 23:27. Vrijdag weinig gedaan, nog even met de organisator wat grote pilonnen opgehaald en nog even in de stad wat gegeten. Zaterdag moest het dus gebeuren. Voor het eerst na 11/2 jaar eens weer een 24 uur. Ik hoopte zelf eigenlijk 100 mijl te halen, na mijn lange tijd van blessures, was dat eigenlijk het meeste wat ik kon hopen en heel blijven. Het was niet zo als de meeste banen kunststof, maar een soort van gravelbaan. Ook niet zo ovaal als in Nederland de meeste banen, maar een soort rechthoek met afgeronde hoeken. Voor het eerst liepen we ook met mijlen in plaats van km. De ronde was ook geen 400mtr, maar 250yard. Wat alles bij elkaar toch wel een beetje moeilijk rekent. Er waren weinig bekende namen en ook niet zo'n sterke bezetting. De bekendste was Eleanor Robinson, maar die raakte naar enkele uren geblesseerd aan de enkel en viel uit. Verder was de enige die ik kende eigenlijk Sandra Brown, die ik dus kende van het wandelen, een erg sterke wandelaarster. Ze liep eigenlijk om 100 mijl te lopen als training voor een loop in Nieuw Zeeland waar ze voor het eerst een grote wedstrijd hadden, ik weet alleen niet of het 100km of 100mijl was. Dus dat is 3 in een maand. Maar 2 weken geleden liep ze nog een 100mijl in Weert, dus ze lust er wel pap van. Verder was er nog een oudere man die mij nog herinnerde van Leicester -Skegnes, ongeveer 20 jaar geleden, het eerste wat hij vroeg wat mijn centurionnummer was, dat krijg je dus als je de eerste keer 100mijl wandelt in 24 uur in Engeland, het mijne is 630. Hij vertelde dat hij 178 had. Wat dus al erg lang geleden was. Zoveel centurions komen er niet bij

per jaar, de statistici onder de wandelaars zullen wel weten van welk jaar, ik weet het niet. Het lopen op zich ging erg voorspoedig, meest gewandeld dus. De eerste 50 ging in ong. 6 uur en dan weet ik wel dat de 100 mijl normaal gesproken haalbaar is. De start was om 12 uur en vrij warm. Er waren 28 starters, wat de laatste jaren normaal was alleen was men niet gewend dat er 's nachts nog zoveel mensen liepen en had men eigenlijk te weinig tellers, maar dat werd prima door de rest opgevangen. Alles werd met de hand geteld, aan de hand van tussentijden per ronde en daarna ingevoerd in de computer. Elk uur werd een uitslag ge meld op een bord wat goed verlicht werd. Dus prima te volgen. Dit ging volgens mij prima, alleen moet je wel contact houden met je teller. Na een uur of 5 werd het kouder en begon het langzaam te regenen, niet erg gelukkig, je werd er nauwelijks nat van. Later in de nacht begon het erg af te koelen en werd het gewoon koud, je kon wel handschoenen aantrekken, maar die had ik niet bij me. De eerste koploper was een Pool die te hard van start ging en als derde eindigde. De verzorging bestond uit water en sportdrink. Maar als je wat anders wou kon je dat gewoon bestellen en kreeg je het 1 of 2 ronden later. 's Avonds had men ook nog een barbeque, waar je ook nog wat van kon krijgen, toch maar niet gedaan. Eerst op plaats 23 begonnen, later een poos op 17 en na 100, 110km ging het in een keer hard, via 10 naar 7, waar ik de rest van de 24uur bleef lopen.

Het laatste uur nog 1 plaats opgeschoven en dus als zesde geeindigd. De winnaar had 120 mijl, dus 193km. Andrew Rivett. Tweede was Ian Doherty. Ik heb geen exacte uitslag, die zou opgestuurd worden met alle tussen en rondetijden. Maar ik eindigde op ruim 107, 5 mijl ong. 173km waar ik erg tevreden mee was en eigenlijk toch wel verrassend na mijn laatste maanden, met eigenlijk maar 3 weken wandeltraining, dus de conditie viel erg mee en had van mijn blessure geen last gelukkig. Er waren 12 finishers boven de 100 mijl, wat men vrij veel vond en niet op had gerekend, waaronder 2 dames. Iedereen die de 100mijl volbracht kreeg een medaille en een T-shirt, de rest alleen een T-shirt, met een leuke tekst "After 23 hours the rest is easy" Iedereen werd ook nog naar voerengeroepen, ging allemaal erg snel. Niet zoals in Apeldoorn waar je van tevoren al verteld dat als je niet meer dan 160km loopt niet op de uitslagenlijst komt. Ik vind ook dat iedereen er op hoort te staan. Maandag nog naar een kasteel geweest en naar een park. Het probleem is dat je er eigenlijk geen geld kwijtraakt aan de mensen. De mensen zijn er zo

---

aardig en behulpzaam. Dinsdag weer naar het vliegveld gebracht door weer iemand anders van  
(*vervolg op blz. 16*)

## Vijfentwintig vragen aan twee Cialfo-marathonlopers:

---

Gerbert Tiemens (36) en Jack Ribbink (Leeftijd? 'Even rekenen, 46 jaar')

### 1. Wie is je trainer?

Gerbert: Henk Liefers uit Vaassen.

Jack: Henk Liefers.

### 2. Train je op schema's?

Gerbert: Ja, hele snelle!

Jack: Ja, schema van Henk. Dat is maatwerk. Is mij goed bevallen.

### 3. Hoeveel kilometer per week heb je maximaal gelopen in de voorbereiding op de Rotterdam-marathon 1999?

Gerbert: 120 km.

Jack: Twee 'hele lange' weken van 108 km.

### 4. Wat was je langste loop in de voorbereiding?

Gerbert: 38 km.

Jack: In tijd 3.08 u; zo'n 33-34 km.

### 5. Heb je de laatste 3 maanden voor Rotterdam blessures gehad?

Gerbert: Geen blessure's, wel lichte irritaties.

Jack: Eh, eentje 3 weken voor de Rotterdam-marathon. Een achillespees-irritatie. Ik heb 3 dagen niet getraind op advies van Henk, de fysiotherapeut en de 'deskundige in huis' (hij bedoelt zijn vrouw Loes). Ik moest het van hen kalm aan doen, en dat heb ik gedaan.

### 6. Heb je in dezelfde periode nog ruzie met je vrouw gehad?

Gerbert: Ha, ha, ha, absoluut niet. Ik heb de volledige medewerking van mijn vrouw Marijke gehad.

Jack: Inderdaad, ook een soort irritatie, ha, ha.

### 7. Wat is nou zo leuk aan die 42,2 kilometers?

Gerbert: Je lichaam in staat stellen om die marathon te lopen in een zo goed mogelijke tijd. De eindstreep halen!

Jack: Het begin en het einde is het leukst. De start in Rotterdam, de Maasboulevard en Zuid is heel leuk. Het Kralingse Bos is zwaar. Er staan veel bekenden te kijken in Rotterdam.

### 8. Hoeveel marathons heb je gelopen?

Gerbert: 5

Jack: Het was m'n eerste dit jaar die ik heb uitgelopen. Ik ben in totaal 3x gestart. In Eindhoven ben ik met ziekte gestart; dat had ik nooit moeten doen!

### 9. Wat is je beste tijd?

Gerbert: 3.08 u.

Jack: 4.08.26 u.

### 10. Wat liep je dit jaar in Rotterdam?

Gerbert: 3.17 u.

Jack: 4.08.26 dus.

### 11. Welke tijd verwacht je ooit te halen?

Gerbert: 2.59.59 u. wil ik graag lopen.

Jack: 3.45 u. Als het goed gaat, ... maar volgend jaar nog niet.

### 12. Wat lust je graag?

Gerbert: Pasta's.

Jack: Hollandse stampotten, in het bijzonder met bruine bonen, worst en spek.

### 13. Wat lust je beslist niet?

Gerbert: Ik ben niet zo gek op groente's met papjes. Ik lust wel graag groente's maar dan niet met van die papjes erop.

Jack: Ik eet eigenlijk alles.

### 14. Nog wat speciaals gegeten/gedronken tijdens trainingen?

Gerbert: Nee, gewoon goed eten. Dat is goed genoeg voor een training.

Jack: Niets speciaals gegeten, wel veel pasta's. M'n drankje bereid ikzelf, uit eigen keuken. Een deel appelsap op drie delen water.

### 15. En tijdens de marathon?

Gerbert: Nee, gewoon goed drinken voor en tijdens de marathon. Ik heb niks speciaals gegeten.

Jack: Ik had geluk, want in Rotterdam hadden ze Extran citron en dat vind ik toevallig erg lekker. Ik heb elke post water gedronken en bij de laatste posten heb ik extra veel bekers genomen.

### 16. Wat is je beste 1000 meter-tijd?

Gerbert: Goede vraag. Dat heb ik niet in een wedstrijd gelopen; wel een 3000 meter in 10.30 min.

Jack: Weet ik eigenlijk niet. Dat moet je Harry Veldkamp (statisticus) vragen. Ik heb wel 5.11 min. op de 1500 mtr. gelopen, maar dat loop ik denk ik nooit meer ...

### 17. Wat is je beste 30 km.-tijd?

Gerbert: 2 uur blank (Zaandam, 1998).

Jack: Weet Harry ook wel; het was in ieder geval dit jaar in Schoorl een persoonlijk rekord.

### 18. Wat zijn je andere hobby's?

Gerbert: Muziek (accordeon spelen). Mijn eigen vrouw plagen en ook wel andere vrouwen plagen, ha, ha, ha.

Jack: Modelbouwen, maar dat doe ik alleen als ik geblesseerd ben, dus dat is niet zo best. Tuinieren doe ik graag en 'bouwwerk' in huis.

---

### **19. Vind je eindtijden belangrijk?**

Gerbert: Eh, ja, ik vind het voor mijzelf wel belangrijk.

Jack: Gedeeltelijk. Lekker en heel over de finish komen vind ik belangrijker. Maar ik wil geen marathon in vijf uur lopen. Heel blijven is echter een hoger doel.

### **20. Op welke ondergrond loop je het liefst?**

Gerbert: Nmah, bos is mooi, en de weg is mooi, maar ik heb geen speciale voorkeur.

Jack: In het bos; zandpaden of paden met lariksnaalden.

### **21. Zijn tempotrainingen belangrijk voor de marathon?**

Gerbert: Ja, dat vind ik belangrijk voor het behoud van de basissnelheid. Van alleen maar duurlopen word je traag en dan loop je geen 3.18 op de 1000 mtr.

Jack: Ik denk het wel. Lopen op km.-tijd tijdens duurlopen is echter toch belangrijker; ik heb te veel puur de aantallen km.'s aangehouden. Zachter leren lopen is belangrijk.

### **22. Is lopen gezond?**

Gerbert: Ja, mits je naar je eigen lichaam luistert. Dan is het wel verantwoord. Het hoeft geen nadelige gevolgen te hebben voor je lichaam.

Jack: Zonder meer! Het is gezond voor geest en lichaam.

### **23. Wat vind je van sex voor de wedstrijd?**

Gerbert: Ha, ha, nou wat ik ervan vind. Het heeft mij niet geholpen, dat weet ik wel!

Jack: Het is me goed bevallen.

### **24. En wat vind je vrouw hiervan?**

Gerbert: Dat ik niet zulke praatjes moet hebben.

Jack: Die krijgt pretoogjes.

### **25. Verder nog opmerkingen?**

Gerbert: Ik heb een leuke dag gehad in Rotterdam. Ik kijk er met een positief gevoel op terug. Er stonden enkele verrassende supporters langs het parkoers, Steven en Debby en Dirk Bakkeren en zijn vrouw. Ik heb veel waardering voor onverwachte mensen die je aanmoedigen. Je leert van elke marathon weer wat. Met Henk heb ik de wedstrijd en de tussentijden doorgenomen en ik heb weer konklusies kunnen trekken. Volgend jaar start ik weer in de Rotterdam-marathon.

Jack: Ik heb de voorbereiding op de marathon heel leuk gevonden. De steun van mensen op m'n werk en bij Cialfo heeft me goed gedaan. Die

belangstelling heeft me geholpen. Ik heb prima begeleiding van Henk gehad. Volgend jaar ben ik weer in Rotterdam. Ik sta zonder meer aan de start.

### **Wist u dat:**

- Henk Liefers onze witte Keniaan genoemd wordt.
- Marieke Moerland de cross bij de meisjes meeliep.
- Astrid nu een paardenstaart heeft.
- de kinderen die collecteerden voor de gehandicaptensport
- geld ophaalden maar ook heel veel snoep kregen.
- Annet heel verbaasd tegenover haar juf kwam te staan toen er een deur open ging.
- Ze weer naar buiten kwamen met een zuurstok in de mond.
- Steven en Joshua tegenover een Duitser kwamen te staan.
- Hij hun een handvol geld liet zien. Ze vonden dat alles er wel in kon.
- De Cialfo-boom blijft groeien omdat Gertine en Marijke in verwachting zijn.

### **(Vervolg van bladzijde 14)**

de club. Eigenlijk heb ik wel weer het idee om volgend jaar nog een keer terug te gaan voor de organisatie. Misschien 1 of 2 dagen korter, want het gaat toch allemaal wel erg snel, want je bent er zo, ook al door het uur verschil.' s Avonds 8 uur weer thuis en erg tevreden.

Groeten JW





## Weekendje Texel

---

Al weken van tevoren hadden we het erover: "Zou het wel leuk zijn met zoveel oude vrouwen mee te gaan naar Texel?", maar goed we hadden ons opgegeven dus vooruit maar.



Vrijdag 9 april was het eindelijk zover: Een groep van ongeveer 30 vrouwen vertrok in 7 auto's naar Texel, uitgezwaaid door enkele mannen, die wel gedacht zullen hebben: "Als dat maar goed gaat zoveel vrouwen in één huis?"

Tiny Voogd, die al vaker op Texel geweest was, reed voorop, zij wist immers de weg? En inderdaad na een paar uur rijden met de nodige vertragingen( wegwerkers, openstaande bruggen, plaspauses enz.) kwamen 6 auto's in Den Helder aan.

6 Auto's, we vertrokken toch met 7 auto's? Maar gelukkig na een halfuurtje kwam ook de auto van Nicolette aan.

Na de boottocht kwamen we op Texel aan. Hier moesten we nog eventjes rijden om uiteindelijk in De Koog aan te komen waar de Zwaluwshof staat. In dit weekend hadden we de beschikking over twee gebouwen die van alle gemakken voorzien waren, behalve de afwasmachine, maar dit was geen probleem met zoveel vrouwen.

Nadat er wat dingen geregeld waren over boodschappen doen, eten enz., ging iedereen op zoek naar een veilig onderkomen voor de nacht. Er waren stapelbedden zónder trappetje dus wij (als jonge garde) dachten bovenin te moeten. Maar tot onze verbazing waren die 'oudjes' nog leniger als we verwacht hadden, want zonder moeite klommen zij de bedden op en af. Waar zij vervolgens, wederom tot onze verbazing, hun nest direct gingen inrichten.

Er werd besloten om dit weekend niet te gaan koken, dus er was nog genoeg tijd voor ontspanning. Er waren er wat die boodschappen gingen doen, gingen volleyballen en sommigen gingen het interieur opfleuren met narcissen die vol op in bloei stonden. Hierna werd er nog een strandwandeling gemaakt.

Teruggekomen werd besloten om Chinees (met eten) te bestellen. Dit zou om 20.00 gebracht worden. Waarschijnlijk raakte de Chinees ( met zijn/ ons eten )de weg kwijt (Hoe kan iemand verdwalen op een eiland?) of hij had zijn horloge nog op wintertijd staan, want een uur na de afgesproken tijd kwam ons eten (met Chinees) aan. Iedereen had in de tussentijd erge trek gekregen en voor de eerste en

laatste keer was het **stil** in de Zwaluwshof. Na dit eten was er nog koffie met zelfgemaakte taart van Elyanne en Betsy. Heerlijk!

Die avond werd er nog een wandeling gemaakt. Het was een donkere nacht. Op een gegeven moment werd er een wel heel vreemde man in een auto gesignaleerd. Het werd nog vreemder toen deze auto een veldje opreed en hier stopte.



De vrouwen werden toch wat angstig ( Wat moet zo'n enge man met zóveel vrouwen ? ) en besloten terug te gaan. Wij waren ondertussen al een eind verder gelopen, maar hoorden plotseling een angstige stem onze namen roepen. Maar wij zagen geen gevaar en liepen met wat anderen verder.

Veilig teruggekomen werd nog even nageborreld van de dag, waarna de meesten het bed opzochten. Het was nog maar 0.00 uur! En wij maar denken dat die vrouwen het zo laat maakten op dit soort uitjes. Maar ook wij zochten ons bed op waar door iedereen een poging werd gedaan om in slaap te vallen. Sommigen slaagden zo te horen uitmuntend in hun poging en anderen bleven proberen tot het licht werd. Deze ochtend klaagde iedereen dat zij zo slecht geslapen hadden, omdat de verwarming zo kraakte en piepte ( ??? ).

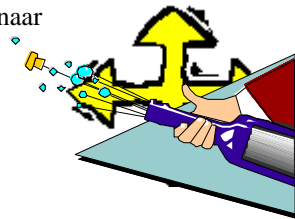
De volgende ochtend gingen om 8.00 ! de echte *die-hards* hardlopen (waar- onder wij) waarna er uitgebreid ontbijt werd.



Tijdens het eten werd besloten om te gaan fietsen. Aggie, die nog niet fit genoeg was om mee te fietsen, fungeerde als bezemwagen er reed ons achterna samen met Mia. We bezochten Ecomare, waar het ontzettend koud was.



Verder zijn we naar verschillende plaatsen geweest waar souvenirs werden gekocht voor de thuisblijvers.



Ontzettend makkelijk dat de bezemwagen mee was, waardoor Aggie en Mia bepakt en bezakt waren met alle cadeaus.

Op de terugweg konden we zowel links als rechtsom fietsen. Rechtsom zou betekenen wind tegen, maar een kortere route als linksaf. Zelfs met de kaart van Te-xel erbij ( het was toch wel



de kaart van Texel? ) kwamen we er niet uit. Moesten we nou links of rechtsaf ?

Marteke hakte uiteindelijk de knoop door en besloot linksaf te gaan wat een goede oplossing bleek te zijn, want na een uur ( of was het langer? ) kwamen we veilig 'thuis'.

's Avonds hebben we bij een steak- house gegeten. De meesten namen overigens biefstuk, maar enkele namen wel spare- ribs. Na dit overheerlijke maal, kregen we ook nog een toetje! Een heerlijke sorbet.

De heer des huizes, die Mar wel erg leuk scheen te vinden, gaf haar niet zomaar een sorbet, Nee: Mar kreeg een extra grote met echt vuurwerk ! Wat wil je ook met drie gaatjes in je buik! Gelukkig kon ze geen galaanval meer krijgen.

Mar was zo blij als een kind met haar ijsje.

Nadat iedereen voldoende gegeten had, gingen we lopend terug naar het huisje, waar eindelijk de perenwijn (of likeur ) van Mar aangebroken mocht worden.

Iedereen had al die dagen smachtend zitten wachten op dit moment, want die perenwijn zag er zo lekker uit. Viel dat even tegen. Na één slok sloegen bij de meeste mensen al de vlammen uit de mond. Het leek wel puur alcohol!

Die avond werd verder gevuld met een soort van hints- spel. Namate de avond vorderde en de drankvoorraad 'kelderde', gingen er meer mensen meedoen. Zelfs Mia stond op een gegeven moment op en ging iets presenteren, wat zij uitbeelde wist niemand ( Zijzelf wel? ), maar het zag er erg leuk uit.

Aggie werd al vroeg naar bed gestuurd, maar ook de overigen vonden dit een goed plan en zodoende hoefde Aggie niet lang alleen te liggen.

Wij hadden zelf nog wel zin om even op te blijven en daarom besloten wij samen met Susan en Gerdie ( die ook al veertig is geweest ! ) nog 'even' na te borrelen. Doordat het nu wat rustiger was, durfden ook de muizen weer tevoorschijn te komen, waardoor wij toch wat angstig werden en besloten ook maar op bed te gaan, nadat we eerst de tafel voor de volgende ochtend gedekt hadden. Gerdie bracht ons keurig naar boven ( Bedankt voor de goede oppas Gerdie ! ) waar wij nog 'even' napraatten van de dag, nadat we elkaar nog een paar keer welterusten hadden gezegd, besloten ook wij maar te gaan slapen, want anders zouden we de volgende keer misschien wel niet meer mee mogen. Het was een rustiger nacht als de eerste op wat geschreeuw van Debby na ( Misschien achterna gezeten door die muis ?).

Toen brak alweer de laatste ochtend aan: Aaaaaaaahhhhhhhh.

De meesten waren vroeg uit bed om zich te gaan douchen en aan te kleden, som-migen bleven nog even genieten van hun warme bedje. Er werd ontbijt ( aan die mooi gedekte tafel ), waarna iedereen hun spullen in de auto's gingen laden. Er werd afscheid genomen van de Zwaluwthof en daarna vertrokken we richting de Slufter: Een prachtig natuurgebied. Hier werden nog wat groepsfoto's gemaakt. Anke, waarschijnlijk nog niet helemaal wakker, was nog niet zo helder en fotografeerde alleen de onderste rij. Gelukkig was Mimi helderder ( Zie foto in het clubhuis ).

Tenslotte gingen alle auto's richting vuurtoren waar gegeten en gedronken werd.

En toen vertrokken we met de boot weer naar vaste wal, waar afscheid van elkaar werd genomen.

---

Enkele weken later, was er nog een mini reünie, waar foto's werden bekeken en de overgebleven restjes drinken en eten werden opgemaakt.

Al weken van tevoren hadden we het erover: “Zou het wel leuk zijn met zoveel ‘oude’ vrouwen mee te gaan naar Texel?”, maar goed we hadden ons opgegeven dus vooruit maar.

Maar oud bleek minder oud te zijn en leuk bleek heel erg leuk te zijn. Daarom: Anke en Marteke ontzettend bedankt voor dit goed georganiseerde weekend. En alle andere vrouwen: Heel erg bedankt voor dit gezellige weekend en tot de volgende keer (als we dan nog mee mogen).

Groetjes Debby Schoonen en Centina Bouwman.



## Van de WOC

Inmiddels ligt het zeer drukke gedeelte van het wedstrijdseizoen achter ons. Het lijkt ons op zijn plaats alle vrijwilligers die meegeholpen hebben aan het welslagen van alle evenementen te bedanken.

Het programma is dit jaar door omstandigheden wat overladen geweest en we zullen daar het volgend jaar rekening mee houden. Toch is het dan leuk om in het clubblad van Veteranen Nederland te lezen over de veteranencompetitie van 25 april in Epe. Vermeld werd dat de organisatie zeer goed was en dat alles in een veteraanvriendelijke sfeer. Complimenten dus voor iedereen.

Vooruitkijkend willen we nu vast melden dat we overeenstemming hebben bereikt met het waterleidingbedrijf Gelderland voor het organiseren van de 10-de waterleidingloop in Epe. Dit evenement zal plaatsvinden op Zaterdag 15 april 2000 bij Cialfo. We verwachten ongeveer 600 loop(st)ers verdeeld over de 5,10 en 15 km. Tevens zal er een loop van 1 km voor de kinderen komen. Naast alle deelnemers verwachten we ongeveer 400 “supporters”,voorwaar een hele happening.

Uiteraard zullen we ook dan weer een beroep doen op de medewerking van vrijwilligers. We kunnen u echter verzekeren dat het financieel aantrekkelijk is voor de vereniging. De bestemming van de opbrengst moet nog nader bepaald worden.

Noteer dus: **Zaterdag 15 april 2000**

Jan Witsenboer



# Overbelasting van de peesplaat onder de voet

---

('Fasciitis plantaris' / 'hielspoor')

## Inleiding

Een veel voorkomende klacht bij lopen is een stijve en pijnlijke plek onder de hiel. Dit is de plaats waar de peesplaat, de fascia plantaris, onder de voet aanhecht. Als deze aanhechting geïrriteerd en ontstoken raakt, wordt de blessure 'fasciitis plantaris' genoemd. Als deze ontsteking lang bestaat, kan er kalk neerslaan in de pees.

Dit is op de röntgenfoto zichtbaar als een 'hielspoor'. Bij lopen treedt deze fasciitis vrijwel nooit plotseling op, maar nemen de klachten geleidelijk aan toe. Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelastingsblessure. In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van een stijf en/of zeurend pijngevoel (de ochtend) na een zware inspanning of als er met blote voeten op een harde ondergrond wordt gelopen.

De aanhechting is vooral pijnlijk als erop gedrukt wordt. Als er geen tegenmaatregelen worden genomen zullen ook pijnklachten optreden bij het begin van de inspanning. Deze

klachten zullen in het begin nog tijdens de warming-up verdwijnen, maar terugkeren na afloop van de sportbeoefening. Als er toch door gesport wordt, zullen de pijnklachten niet meer verdwijnen na de warming-up en uiteindelijk dusdanig toenemen dat lopen niet meer mogelijk is. Genezing van de blessure zal dan in het algemeen maanden gaan duren.

## Oorzaken van deze blessure

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van een overbelastingsblessure, wat een fasciitis plantaris is. De peesplaat wordt maar matig doorbloed, waardoor het herstel van kleine beschadigingen langzaam gaat. Deze beschadigingen ontstaan door overbelasting, wat vooral in de hand wordt gewerkt door:

- niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up;
- verkorte of stijve spieren. Dit treedt eerder op als de rekkingoefeningen niet (of niet goed) uitgevoerd worden. Bij het voorkomen van deze blessure zijn met name de rekkingoefeningen voor de (diepe) kuitspieren van belang;
- in een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen. Met name heuveltraining is berucht;

- lopen op een harde ondergrond, zoals asfalt of beton;
- dragen van schoenen die onvoldoende de schokken van de landing absorberen of qua ondersteuning niet aan de voetvorm zijn aangepast;
- (geringe) standafwijkingen van de voeten (bijvoorbeeld holvoeten of juist knikplatvoeten);
- een beenlengteverschil;
- overgewicht; 'te zwaar zijn';
- niet of onvoldoende uitvoeren van een cooling-down.

## Hoe voorkom je deze blessure?

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

### *Warming-up*

Begin altijd met een goede warming-up. Loop vijf à tien minuten rustig in en voer dan in ieder geval de aangegeven rekkingoefening uit. Let goed op de aangegeven uitgangshouding. Je kunt de rekkingoefening specifiek maken voor de peesplaat onder de voet, door de grote teen gelijktijdig op een verhoging te plaatsen. Voer de rekkingoefening gedurende zo'n tien seconden uit en herhaal iedere oefening twee tot drie maal per voet.

### *Goede trainingsopbouw*

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op. Bij verandering van trainingsbelasting past de belastbaarheid van de pees zich slechts langzaam aan. Ook na een blessure- of ziekteperiode moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.

---

### **Spierversterkende oefeningen**

Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voet- en diepe kuitspieren. Hiernaast staat een voorbeeld getekend van de voetspierversterkende oefening. Met de hierna beschreven oefening kun je je diepe kuitspieren versterken. Ga op een been staan, waarbij je de knie gebogen hebt (en houdt). Kom nu langzaam omhoog tot op de bal van je voorvoet. Zak weer gecontroleerd terug met je hak op de grond en herhaal de oefening (ook voor het andere been).

### **Ondergrond**

Train zoveel mogelijk op zachte ondergrond (bos, gras).

### **Sportschoenen**

Draag goed passende sportschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loopschoenen.

Als je (geringe) voetafwijkingen hebt, (bijvoorbeeld knik-platvoeten), is het raadzaam daar rekening mee te houden bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen. Zo zijn schoenen met een antipronatiewig aan te bevelen als de voeten bij de afwikkeling te veel naar binnen wegzakken.

Een goede sportspecialzaak kan je over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren. Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil speciale aanpassingen in of onder de sportschoen te laten maken. Dit moet dan wel door een orthopedisch schoenmaker op maat worden gemaakt.

### **Cooling-down**

Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval uit het uitvoeren van de boven beschreven rekkingoefening.

### **Lichaamsgewicht**

Zorg voor een juist lichaamsgewicht. Als er sprake is van een (te) hoog lichaamsvetpercentage, helpt 'afvallen' zeker mee om overbelasting te voorkomen.

### **Wat kan je doen als deze peesblessure (toch) is ontstaan?**

Wees alert op het begin van deze blessure. Een zeurende pijn tijdens of (de ochtend na) de sportbeoefening is niet normaal!

### **Voer bovenstaande preventietips uit**

Voer, voor zover mogelijk, (alsnog) bovenstaande preventietips uit.

### **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of verminderen van belastende trainingvormen al voldoende zijn om een beginnende peesblessure te laten genezen. De conditie kan op peil gehouden worden met andere bewegingsvormen, waarbij de pees niet te zwaar belast wordt. Denk hierbij aan fietsen, aqua joggen of steppen (met platte voet).

### **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de -pijnlijke plek dan na de training zo'n vijftien minuten met ijs. Doe dit door de hak op een coldpack of een plastic zakje met kapotgeslagen ijsklontjes te plaatsen. Leg bijvoorbeeld een theedoek tussen de hak en de ijszak ter voorkoming van huidbeschadiging door bevriezing. Als dit koelen een goed effect heeft op de pijnklachten, herhaal dan dit koelen zo'n drie tot vijf keer per dag. Soms valt het resultaat van dit koelen namelijk tegen, doordat de blessure 'te diep' ligt. Ook als de blessure al langer bestaat, kan het zinvol zijn om de pijnlijke plek meerdere keren op een dag te koelen.

### **Massage**

Als de kuit- en voetspieren stijf zijn, laat dan deze spieren masseren. Je kunt de voetspieren ook zelf masseren, bijvoorbeeld door met de voet over een fles heen te rollen of over een speciaal 'rollerbankje', dat je in verschillende winkels kunt kopen.

### **Vraag sportmedisch advies**

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar je huisarts of naar een (geregistreerd) sportarts. Deze (sport)arts kan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling voor jouw blessure zinvol is.

# Trainingsplanning voor jeugdige 400-meterlopers (2)

---

(verzorgd door Henny Citteur)

## Mogelijkheden voor een maandelijks trainingsopzet.

### Weekindeling

- 1<sup>e</sup> dag – duurtraining
- 2<sup>e</sup> dag – intervaltempo + algemene kracht
- 3<sup>e</sup> dag – rust
- 4<sup>e</sup> dag – intervaltempo + algemene kracht
- 5<sup>e</sup> dag – rust
- 6<sup>e</sup> dag – zo mogelijk snelheid, techniek + algemene kracht
- 7<sup>e</sup> dag – rust

### Duurtraining

Bijvoorbeeld;

- vaartspel met afstanden van 400 tot 1000 meter versnellen.
- 30 – 45 minuten vlak tempo
  - 6x3 min. versnellen, met dribbelpauze
  - 3x10 min., en andere combinaties

### Intervaltempotraining

Op trainingsschoenen te lopen, op de baan of in het bos op zachte paden.

Bijvoorbeeld:

- 10 x 100 meter in 14 – 14,5 sec.
- 3x200 + 3x300 + 3x500 meter, met dezelfde afstand wandelen of dribbelen. Snelheid in niet het belangrijkste!
- 6x600 meter, met 400 meter wandel-dribbelpauze, tempo tussen 1.55 – 2.00 min.
- 8x300 meter, 100 meter wandelen + 1000 meter (100 draven – 100 versnellen)

### Algemene kracht

- Serie oefeningen met medizinballen, met herhalingen van 10 tot 15 maal.
  - uitsturen vanuit hurkzit: tweehandig.
  - links- en rechtshandig sturen tegen de muur met maximale kracht.
  - tweehandig vanuit de nek, idem.

Deze serie voluit uitvoeren in een zo hoog mogelijk tempo (chrono!)

- Medizinbal serie met tweetallen, de hele serie achter elkaar uitvoeren:
  - in langzit: boven het hoofd vangen achter de grond aantikken, terug in zit uit de nek terugwerpen.
  - in de buikligging de aangerolde bal met holle rug terugwerpen.
  - vanuit spreidzit de links en rechts aangegooide bal terugwerpen.
  - in rugligging met de bal achter het hoofd, deze naar de voeten brengen, en weer

terug, iedere 3e keer terug de bal 10 sec. halverwege vasthouden.

Aantal herhalingen 12 tot 15 maal.

- Oefeningen zonder materiaal: aantal herhalingen 8 tot 12 maal.
  - tweebenig springen met de knieën naar de borst.
  - in rugligging knipmessen.
  - in buikligging holtrekken.
  - vanuit buikligging opdrukken.
  - kaatsprongen van links op rechts.
  - in rugligging de linker elleboog naar de rechter knie brengen en omgekeerd.
  - vanuit ligsteun inspringen tot hurkzit en omhoogkaatsen.

Zowel de series met de medizinballen als de bovengenoemde combinatieoefeningen hebben rendement bij toepassing na duur en/of intervaltempotraining en dan seriegewijs, dus met 2 of 3 herhalingen.

In circuitvorm kunnen bovendien krachtvormen met halters en andere middelen worden toegepast: bij jeugdlopers echter zeer individueel benaderen wat betreft de belastingen en onder voorwaarde van een medische controle. Met de nodige beperkingen kan worden gewerkt aan: kniebuigingen, bankdrukken, enkelstrekken.

### Techniek

- steigerings-, coördinatielopen, technieklopen, allemaal onder een toezien oog, op bewuste wijze werken aan tekortkomingen.
- loopsprongen, kaatslopen.
- triplings, skippings, antritts.
- starttechniek (in de hal).

Voor een juiste techniekomschrijving van genoemde oefeningen, zie de literatuur.

### Medio november – 1 januari.

De eerste voorbereidingsfase geeft een uitbouw van de duurtraining te zien. Hoewel deze periode iets langer is dan een maand, gaan er een aantal trainingdagen verloren door feestdagen rond Kerst en Nieuwjaar. Desondanks moet gestreefd worden naar de volgende weekindeling:

- 1<sup>e</sup> dag – duurtraining
- 2<sup>e</sup> dag – intervaltempo + algemene kracht
- 3<sup>e</sup> dag – rust
- 4<sup>e</sup> dag – intervaltempo + algemene kracht
- 5<sup>e</sup> dag – duurtraining
- 6<sup>e</sup> dag – snelheid, techniek + algemene kracht
- 7<sup>e</sup> dag – rust



---

### **Duurtraining**

- lange rustige herstelloop van 10 – 12 km.
- combinaties van tempospel zoals in de eerste periode.

### **Intervaltempo**

- het tempo moet niet hoger zijn dan in de eerste periode, daarvoor:
- of pauzes tussen de belastingen verkorten,
- of belastingsduur verlengen, door 2 of 3 herhalingen per trainingseenheid toe te voegen
- 100-200-300-400-300-200-100.
- 2 series, pauze tussen de series 10 minuten dribbelen.

Basistempo voor de afstanden: 16 sec. over 100 meter. Pauzes tussen de afstanden dribbelen van de gelopen afstand.

- 20x200 meter, dribbelpauze van 200 meter.

Af te werken in 4 series van 5 herhalingen. Tempo 33 tot 35 sec.

Iedere serie afronden met een combinatieoefening; een medizinalserie, beid 2x.

Bovendien het 300 meter programma, en 12x100 meter.

### **Algemeen kracht**

Zie eerste periode, uitbreiden met 1 of 2 series van de:

- medizinalserie.
- combinatieoefening
- haltertraining, bij goede resultaten de testen aantal opvoeren, eventueel iets meer belasting.

### **Techniek**

Na de duurtraining, series technieklopen over 150 – 200 meter (6 tot 8 maal).

Verder uitbreiding van het zaalprogramma: trippings, skippings enz.

### **Snelheid**

In de hal: wegsprinten uit diverse houdingen, starttraining.

Deze periode om toch enigszins specifiek voor te bereiden op het indoorseizoen.

Afspraken maken welke nummers worden gelopen, en daar op aansluiten. Bij voorkeur 400,

500 eventueel uitwijken naar de korte sprint of 800 meter.

### **Duurtraining medio januari – half februari**

- lange herstelloop blijft
- minutenloop: 1-2-4-2-1 min. 2 series. Pauze tussen de series: 10 min. Draven Tussen de lopen de gelijke afstand draven.
- 5-6x 1 minuut, pauze 1 minuut draven.

### **Intervaltempo**

De tempo's worden hoger, eventueel op intervalspikes, pauzes langer. 200-500-200-500 + 800: 50 snel, 50 langzaam.

8x200 in 32-34 sec. Pauze 1 minuut wandelen. 6x300 meter: 100 meter wandelpauze. Tempo 50-52 sec.

zo mogelijk heuvellopen over 150-200 meter, intensiteit 60%, terug wandelen.

### **Algemene kracht**

Verminderen van de kwantiteit, intensiteit van de uitvoering opvoeren. Haltertraining mag weggelaten worden. In plaats daarvan:

### **Snelheid**

Opvoeren van het aantal trippings, skippings, antritts, kaatslopen, in hoge frequentie. In de hal meer snelheid.

Lichte heuvel af over 100 meter: 10x, terug wandelen.

Skippings met koordweerstand, 30-50 meter, met groeiende intensiteit.

### **Techniek**

Zie boven, gericht op techniek in snelheid. (wordt vervolgd)

## Harry's statistieken

---

- **Burgsteinfurt (Dld.)**, marathon (42,2 km.), 20-03-1999: 268. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.29.31 (52e. M45);
- **Heerde**, Ronde van Hoornerveen, 27-03-1999: 30 km.: Pieter Boumeester, 2.13.15; 35. Piet de Wildt sr., 2.24.01 (6e. M50/pr); 41. Jan-Willem Dijkgraaf, 2.28.17 (20e M40). 9,2 km.-prestatie-loop: 1. Piet de Wildt jr, 32.12 min.; Henk v.d. Stouwe, 42.02 min.;
- **Den Haag**, City-Pier-City-halve marathon (21,1 km.), 27-03-1999, NUON Classics: 102. Harry Veldkamp, 1.18.15 u.;
- **Sneek**, Ronde van Wymbeitseradeel, 30 km., AV Horror, 28-03-1999: M40; 16e. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.09.34 u.;
- **Hatterbroek**, Paastrimloop, 4-04-1999: 10,5 km.; Wilfred Nijhof, 40.56 min.;
- **Stadskanaal**, Klap-tot-Klaploop, 10 km., 5-04-1999: sen.: Harry Veldkamp, 35.59 min.; M40; 3e. Wim de Weerd, 33.21; Jaap Kooiman, 40.58;
- **De Meern**, 9e Paaspolderloop, 15 km., 5-04-1999; Dick Doornebal, 1.07.46 u.;
- **Apeldoorn**, Centraal Beheerloop, 10 km.-wedstrijd, 11-04-1999: sen. ; Piet de Wildt jr., 35.22 (pr); Harry Veldkamp, 35.48; Erwin van Duinen, 39.08; Arjan Kluin, 39.43; Jeroen Ribbink, 39.57 (pr); Jan Lubbinge, 41.34; M40; 4. Wim de Weerd, 33.28; Jaap Kooiman, 39.44; James Drysdale, 45.30; Rene Broerse, 53.20; M50; Piet de Wildt sr., 42.52;
- **Tilburg**, 9e Waterleidingloop, 15 km., 11-04-1999: Frank Mensink, 1.11.42;
- **Heerde**, 15 km.-wegwedstrijd, 17-04-1999: 6. Wim de Weerd, 51.26 (2e M40); 19. Harry Veldkamp, 54.33 (15e msen.); 50. Jaap Kooiman, 62.08 (14e. M40); 60. Dick Doornebal, 65.36 (9e. M50); Henk v.d. Stouwe, 69.02 (pr);
- **Rotterdam**, Generale Bank-marathon (42,2 km.), 18-04-1999: 1345e. Gerbert Tiemens, 3.17.17; 5478e. Jack Ribbink, 4.09.29 (pr);
- **Heerde, Wezep, Hatterbroek**, Marathonvierdaagse-trimloop, 19-20-21-04-1999: 10,6 km., 10,9 km. en 10 km.: Dick Doornebal, 45.45; 48.08 en 43.08 min.
- **Harderwijk**, Bosloopcompetitie, Athlos, 25-04-1999, 25-04-1999: 5 km.: Pieter Boumeester, 19.59; Frank Hagen, 20.30 min.;
- **Hatter**, Grachtenloop, 30-04-1999: vrouwen (4,8 km.): 1. Mariska v.d. Stouwe, 22.53; mannen (9,6 km.): senioren: 3. Erwin van Duinen, 37.44; 4. Arjan Kluin, 38.05; veteranen: 1. Wim de Weerd, 33.50; 4. Jaap Kooiman, 40.02; Henk v.d. Stouwe, 43.51; Jan-Willem Dijkgraaf, 47.14;
- **Maastricht**, Observantloop, 14 km., 1-05-1999: Frank Mensink, 1.08.05;
- **Almere**, 10 km., 2-05-99: Jan-Willem Dijkgraaf, 48.04 min.
- **Nunspeet**, 7e Hullerloop, 10 km., 6-05-99: Dick Doornebal, 41.56 min.
- **Epe**, Rabo Tien Engelse Mijlen (16,1 km.), AV Cialfo, 11-05-99: 8. Tjibbe de Vries, 56.18 (3e M40); 15. Jack Laterveer, 58.37; 24. Harry Veldkamp, 1.00.01; 51. Arjan Kluin, 1.03.40 (pr); 59. Erwin van Duinen, 1.04.35 (pr); 61. Jaap Kooiman, 1.04.44 (13e M40); 68. Bert Otterspeer, 1.06.19 (8e M45); 69. Pieter Boumeester, 1.06.41; 71. Ard Leurs, 1.06.52 (pr); 79. Jan Lubbinge, 1.08.10; 82. Gerbert Tiemens, 1.08.40; 83. Dick Doornebal, 1.08.45 (10e M50); 89. Piet de Wildt sr., 1.09.43 (11e. M50/pr); 93. Wim Hullegie, 1.10.22; 116. Jack Ribbink, 1.15.42 (18e M40); 120. Henk v.d. Stouwe, 1.15.55; 139. Max Dertien, 1.23.42 (pr); 148. Rein Keurhorst, 1.29.59 (pr).
- 5 km.-prestatie-loop: 1. Piet de Wildt jr., 16.26; 3. Jeroen Ribbink, 18.56; 6. Gert Mulder, 20.04; 7. Henk Liefers, 20.27 (1e trainer); 9. Mariska v.d. Stouwe, 22.06 (1e vrouw senioren); 13. Peter Berends, 23.43 (1e M55); 16. W.A. Frenz, 25.03; 17. Philip Hoogenraad, 25.31; 18. Dirk Bakkeren, 26.06 (1e M60); 19. Reinier Kelderman, 26.21; 20. Thea Steentjes, 26.25 (5e vrouw); 21. Pim Buiting, 26.41; 22. Jasper Smit, 26.41; 24. Annet Freriks, 26.58; 26. Monica van Westerveld, 27.23; 27. Ria Oosterbroek, 27.24; 28. Elbert van Laar, 27.25; 30. Nolda Beckers, 27.50; 31. Rolf Kenter, 29.14; 32. Ageeth Veldhuis, 30.16; 38. Linda Faber, 31.05; 39. Henk Zevenhuizen, 31.06 (2e trainer).
- **Deventer**, Hanzestedenloop Deventer-Zutphen, halve marathon (21,1 km.), 16-05-99: Jan Lubbinge, 1.31.33 u.

- 
- **Dronten**, Dino Tapijtloop, 5 E.M. (8045 mtr.), 18-05-99: Dick Doornebal, 33.45 min.
  - **Nijmegen**, Zevenheuvelenloop, 15 km., nat. wegcircuit, 24-05-99: senioren: 149. Harry Veldkamp, 55.48; 271. Arjan Kluin, 58.31 (pr); 280. Erwin van Duinen, 58.44 (pr); 586. Gerbert Tiemens, 1.03.07; 734. Jan Lubbinge, 1.04.51; veteranen (M40): 98. Jaap Kooiman, 1.00.23;
  - **Vriezenveen**, 10 km., 28-05-99: M40 3e. Tjibbe de Vries, 34.01 min.;
  - **Brussel (B.)**, 20 km., 30-05-99: 3835e. Piet de Wildt sr., 1.44.49 u.;
  - **Harderwijk**, Bosbaantrimloop, 10 km., 20-05-99: Frank Hagen, 43.08 min.;
  - **Raalte**, halve marathon (21,1 km.), 30-05-99: Wim de Weerd, 1.13.13 (2e M40).

### **Vught, 21-03-1999, NK-Ekiden**

Bij het Nederlands Kampioenschap Ekiden (marathon-estafette) in Vught is AV Cialfo 17e geworden met 2.37.29. De ploeg (Piet de Wildt jr., Gerbert Tiemens, Arjan Kluin, Harry Veldkamp, Richard Berkhoff en Erwin van Duinen) vestigde *een nieuw clubrecord*.

Bij de Ekiden wordt de marathon gelopen door zes atleten, die 5, 10, 5, 10, 5 en 7,2 km. afleggen om aan de klassieke afstand van 42,2 km. te komen. Oorspronkelijk is deze marathon-estafette, waarbij een sjerp wordt doorgegeven, uit Japan afkomstig. De Ekiden wordt snel populair in de loopsport.

Wim de Weerdt maakte in Vught deel uit van het winnende bedrijfsteam van zijn sponsor New Line. De Hattemer was de slotloper, die na een totaal-tijd van 2.21.19 over de finish kwam.

### **Zwolle, CD-competitie, 24-04-1999:**

De C-junioren van AV Cialfo maken een goede kans op een plaats in de regionale finale. De jongens eindigden in Zwolle als tweede; de meisjesploeg werd derde. De D-jongens werden in de eerste competitiewedstrijd derde en de D-meisjes zesde. De volgende CD-competitiewedstrijd is op 15 mei in Epe en het thuisvoordeel biedt genoeg kansen voor een finaleklassering.

In Zwolle noteerden de C-meisjes een zeer snelle 43.7 sec. op de 4 x 80 mtr. Individueel liep Iris Schutte 11.4 sec. op de 80 mtr. Zij sprong 1.45 mtr. hoog. Annet Freriks scoorde een fraai persoonlijk record op de 80 mtr. horden met 14.2 sec. Ook op de werpnummers werden veel punten gehaald. D-jongen Martijn Schrooten liep 3.24.4 min. op de 1000 mtr. en Sabrina Bol (D-meisje) 3.53.3 min. Raymond Bourgonje (D-junior) schoot uit z'n slof met een fraaie 20.70 mtr. met de discus en 7.23 mtr. met de kogel. C-jongen Bram Leenburg sprong 1.55 mtr. hoog.

### **Epe, veteranencompetitie, 25-4-99**

De mannen-veteranen van atletiekvereniging Cialfo zijn negende geworden in de eerste wedstrijd van de competitie, die plaatsvond op de eigen baan in Epe. De ploeg komt uit in de hoogste landelijke klasse. Eerste plaatsen waren er voor Rene Hondelink met het hoogspringen (1.60 mtr.) en op de 5000 mtr. met Wim de Weerdt, die 16.12.24 min. liep. Henny Strunk sprintte naar 12.93 sec. op de 100 mtr. en 58.79 sec. op de 400 mtr.

Door een verschuiving in het chronologisch schema moest René Hondelink vroeger hoogspringen als hij verwachtte. De korte voorbereidingstijd vormde geen belemmering voor de routinier uit Vaassen. Hij won in maart

brons bij de Europese indoorkampioenschappen bij de 50-plussers. Op 1.55 mtr. had Hondelink weliswaar alle drie pogingen nodig om succes te hebben, maar daarna bedwong hij toch nog 1.60 mtr. De Weerdt verrichtte veel kopwerk in zijn 5 km.-race. De prachtige bijna zomerse weersomstandigheden nekten toch veel lange afstandslopers, die nog niet gewend zijn aan dergelijke hoge temperaturen. De Weerdt hoopte op een tijd in de vijftien minuten, maar moest genoeg nemen met 16.12.24 min.



*Jaap geeft het stokje door aan Jan tijdens de zweedse estafette*

AV Cialfo kreeg veel complimenten van de 300 atleten voor de organisatie van de vlekkeloze wedstrijd. Er kon zelfs een Nederlands rekord genoteerd worden. Wim de Ronde (Zaanland) sprintte naar een formidabele 11.96 op de 100 mtr. in de categorie 50-plus. Hij was hiermee de snelste man van de dag. Dat je nooit te oud bent voor atletiek bewees de 71-jarige Jan Oerlemans (AV Nijmegen), die nog prima presteerde bij het discuswerpen (24.15 mtr.) en kogelstoten (7.95 mtr.).

### **Emmeloord, Senioren-/B-competitie, 9-05**

Cialfo-atleet Piet de Wildt jr. heeft zich gekwalificeerd voor de Nederlandse kampioenschappen. De eerstejaars A-junior liep in Emmeloord 4.16.10 min. op de 1500 mtr. tijdens de seniorencompetitie. De jeugdige Vaassenaar werd knap derde in een tactisch sterk gelopen race. De Wildt ging niet te hard weg en kon daardoor de laatste 300 mtr. nog flink versnellen. Ely Bagerman sprintte naar een goede 11.83 sec. op de 100 mtr. en Joost Hezemans stootte de kogel 9.10 mtr. ver. De ploeg was incompleet door blessure's. Dat gold ook voor het vrouwenteam. Yvonne Scholten stootte de kogel naar 7.90 mtr. De vrouwen werden in Emmeloord zevende; de Cialfo-mannen negende.

In Uden ging de B-competitie van start. Udo Husmans sprong 1.70 mtr. hoog, een persoonlijk rekord. Hij liep 17.46 sec. op de 110 mtr. horden.

Ook sterk was het speerwerpen van Tijmen Hondelink, die 39.98 mtr. liet opmeten. De klassering van de Cialfo-jongens is afhankelijk van de resultaten in de andere landelijke poules.

#### **Epe, 10 Engelse Mijlen, 11-05-1999:**

De Rabo-Tien Engelse Mijlen in Epe is gewonnen door PEC-atleet Andre Klappe. De nationale subtopper had slechts 51 minuten nodig voor de 16,1 km. Klappe had een ruime voorsprong op veteraan Cees Tiemens (AV Veluwe-Apeldoorn), die tweede werd met 54.20. Derde werd Theo Haverkamp (PEC) met 54.24. Klappe kon een geldpremie mee naar huis nemen, want hij vestigde een nieuw parkoersrekord.

Bij de vrouwen won Jacqueline Rustidge de 10 Engelse Mijlen. De atlete van Isala uit Kampen was onlangs derde Nederlandse in de Rotterdam-marathon. In Epe finishte zij als 25'ste met 1.00.20. De beste atleet van organisator AV Cialfo was Jackie Laterveer uit Wezep, die verraste met 58.37 min. Beste Epenaar was Harry Veldkamp, die net boven het uur liep: 1.00.01. In totaal waren er ruim 150 finishers bij deze wedstrijd.

#### **Epe, 5 Km, 11-05-1999**

Piet de Wildt jr. heeft op eenvoudige wijze de overwinning behaald op de 5 km. in Epe. De snelle A-junior van AV Cialfo liep gemakkelijk naar een tijd van 16.26 min. Martin Helmink (Veluwe) werd tweede (18.51) en Jeroen Ribbink (Cialfo) werd derde (18.56). Veterane Warry Kooistra (De Gemzen) was met afstand de snelste vrouw met 20.46 min., gevolgd door Mariska van der Stouwe (Cialfo) met 22.06 en Bea Vlieger (De Gemzen) met 23.36.

#### **Epe, C/D Competitie 15-05-1999**



Thuisvoordeel blijkt ook in de atletiek een rol te spelen. De junioren van atletiekvereniging Cialfo hebben uitstekend gepresteerd bij de CD-competitie op de eigen QolorTechbaan in Epe; de jongens zijn nu al zeker van een plaats in de gebiedsfinale. De meisjesploegen moeten de

resultaten in de noordelijke poule afwachten, maar ook zij hebben nog kansen, want de puntenverschillen zijn miniem. Ter gelegenheid van deze competitiewedstrijd nam AV Cialfo 50 nieuwe wedstrijdhorde in gebruik.

Voor de C-jongens verbeterden zich aanzienlijk. Zij werden tweede. Dit was onder meer te danken aan de 1.60 mtr. hoog van Bram Leenburg. In de puntentellingen -volgens de zgn. Hongaarse meerkamptabel- levert dit ruim 700 pnt. op. Met deze puntentabellen kunnen de diverse atletiekonderdelen met elkaar vergeleken worden. Formidabel was ook de eerste plaats in deze leeftijdsgroep van Tijmen Hondelink, die de discus naar 29.45 mtr. wierp. Bij de jongens D was Raymond Bourgonje de beste discuswerper met 22.50 mtr., niet ver verwijderd van het Cialfo-clubrecord.

De meisjes D behaalden meer punten als bij de eerste competitiewedstrijd in Zwolle. Liselotte Mooiweer sprong 4.04 mtr. ver, waarmee ze derde werd. Met 44.4 sec. op de 4 x 80 mtr. estafette (Christel Baack, Monica van Westerveld, Annet Freriks, Iris Schutte) werden de C-meisjes tweede.

#### **Hilversum, Veteranencompetitie 16-05-99**

De mannen-veteranen van AV Cialfo hebben drie clubrekords gevestigd bij de tweede ronde van de veteranencompetitie. Wim de Weerd won de 5000 mtr. in zijn beste seizoentijd; 15.57.9 min. Rene Hondelink werd in Hilversum tweede bij het hoogspringen met een uitstekende 1.60 mtr. Bij het verspringen vestigde hij een clubrekord met 4.98 mtr. Hondelink haalde wel de vijf meter, maar deze sprong was helaas ongeldig. De veelzijdige Vaassenaar wil eind juni een meerkamp afwerken in Utrecht. 'Maar daarvoor moet ik wel goed oefenen voor polsstokhoogspringen, want dat heb ik nog niet gedaan. De negen andere onderdelen mogen geen probleem zijn', zegt de veteraan vol vertrouwen. Op de 400 mtr. maakte Peter Berends een comeback. De ploegleider sprintte naar een clubrekord met verrassende 66.6 sec. (M55). Jan Witsenboer (M55) liep 5.05.1 min. op de 1500 mtr. (CR).

Op de meeste nummers werden meer punten gescoord als bij de eerste ronde in Epe, maar het ontbreken van Hennie Strunk (sprint) en Willem Elskamp (werpnummers) kostte ook de nodige punten. Het team werd nu elfde met 5148 punten. Of dit genoeg is voor de finale op 5 september moet nog blijken. Naaste concurrent Hera (Heerhugowaard) werd wel gepasseerd, doordat

---

de estafetteploeg van deze club het liet afweten. Cialfo snelde daarentegen naar een goede 2.30.0 min. met Wim de Weerd, Jan Witsenboer, Jaap Kooiman en Rene Hondelink.

**Veenendaal, Juniorenwedstrijd, 29-05-1999:**

C-juniore Annet Freriks (AV Cialfo) heeft in Veenendaal een springmeerkamp gewonnen. De jarige atlete snelde in 14.0 sec. over de 80 mtr. horden; ze sprong 1.40 mtr. hoog en 4.21 mtr. ver.

Iris Schutte bedwong de lat ook op 1.40 mtr. Bij de C-jongens haalde Bram Leenburg 1.60 mtr. Drie pogingen op een hoogte van 1.65 mtr. mislukten maar net. Hij liep wel een clubrecord op de incurante 150 mtr. met 21.1 sec. De C-jeugd heeft een druk programma. Komend weekeinde volgt een medaillewedstrijd in Emmeloord. Op vrijdag 11 en zaterdag 12 juni vindt in Epe het regionaal kampioenschap meerkamp voor BCD-junioren plaats.

## Clubrecords

### Outdoor-clubrekords AV Cialfo 1999:

1. M55:	Jan Witsenboer	5000 mtr.	19.24.1 min.	18-03-99	Epe
2. HS:	Piet de Wildt jr. Gerbert Tiemens Arjan Kluin Harry Veldkamp Richard Berkhoff Erwin van Duinen	Ekiden	2.37.29 u.	21-03-99	Vught
3. M55:	Jan Witsenboer	2000 mtr.	7.06.7 min.	15-04-99	Epe
4. M55:	Jan Witsenboer	1500 mtr.	5.07.68 min.	25-04-99	Epe
5. M55:	Jan Witsenboer	1500 mtr.	5.05.1 min.	16-05-99	Hilversum
6. M55:	Peter Berends	400 mtr.	66.6 sec.	16-05-99	Hilversum
7. M50:	Rene Hondelink	ver	4.98 mtr.	16-05-99	Hilversum
8. JC:	Bram Leenburg	150 mtr.	21.2 sec.	29-05-99	Veenendaal

**Epe, Coopertest, 19-03-1999:** Gert Schaap, 3416 mtr.; Erwin van Duinen, 3407 mtr.; Jeroen Ribbink, 3395 mtr.; Gerbert Tiemens, 3370 mtr.; Jaap Kooiman, 3247 mtr.; Arjan Kluin, 3239 mtr.; Dirk Wigmans (Sanders), 3235 mtr.; Guido Bruggink (SV Emst), 3010 mtr.; Gert Mulder, 2963 mtr.; Mariska v.d. Stouwe, 2884 mtr.; Jan Koers, 2782 mtr.

**Epe, 5000 mtr., 19-03-1999:** 1. Jan van Ommen (De Gemzen), 16.15.1; 2. Tjibbe de Vries (AV'34), 16.41.0; 3. Wim de Weerd, 17.27.6; 4. Harry Veldkamp, 17.27.7; 5. Jacky Laterveer (AV'34), 18.24.7; 6. Bert Otterspeer, 18.51.9; 7. Ko Elerie (Hanzesport), 19.13.9; 8. Jan Witsenboer, 19.24.1 (CR M55); 9. Daan Philipsen, 20.27.1; 10. Piet de Wildt sr., 20.44.8; 11. Frank Hagen, 20.53.7; 12. Henk van der Stouwe, 21.02.5; 13. Jan-Willem Dijkgraaf, 21.08.3; 14. Wil Dieker (Sanders), 21.11.9; 15. Hennie Strunk, 21.13.4; 16. Jan Koers, 23.37.7.

### **Epe, clubcross, kampioenen, 6-04-1999:**

Pupillen, 1000 mtr.: MPC: Lisa van Leeuwen, 4.07.2; JPC: Pieter Verschuur, 4.36.7; 1500 mtr.: JPB: Jesper Elzinga, 6.36.8; MPB: Anne Hesselink, 9.30.0; MPA: Rosemarie Smit, 6.37.5; JPA: Joshua v.d. Kolk, 6.32.6;

Junioren, 1500 mtr.: MD: Astrid Geerts, 6.19.0; MC: Elle Thijssen, 6.37.1; JD: Matthijs Koele, 7.12.0; JC: Bram Leemburg, 6.38.9; 2300 mtr.: MB: Marieke Moerland, 13.29.7; vrouwen senioren: Debby Schoonen, 11.56.1.

4500 mtr.: JB: Ruben Zwarts, 17.34.7; vrouwen senioren: Mariska v.d. Stouwe, 22.18.9.

7500 mtr.: JA: Piet de Wildt jr., 30.05; heren senioren: Harry Veldkamp, 28.38; veteranen, M40: Tjibbe de Vries, 28.20; M45: Bert Otterspeer, 31.32; M50: Jan Witsenboer, 32.03.

### **Medaillewedstr., BCD-junioren, Emmeloord, 10-04-1999:**

D-jongens (80 mtr., hoog, discus, 1000 mtr.): 15. Matthijs Koele, 11.58, 1.20, 13.76, 4.15.45; 31. Raymond Bourgonje, 13.88, -, 15.79, 4.27.89.

D-meisjes (60 mtr., hoog, discus, 600 mtr.): 20. Astrid Geerts, 10.23, 1.10, 14.58, 2.10.72; 28. Liselotte Mooiweer, 10.66, 1.10, 9.72, 2.27.24; 32. Jeanette Meurs, 10.86, 1.10, 10.19, 2.40.34.

C-jongens (ver, 100 mtr., speer, 800 mtr.): 8. Bram Leemburg, 4.25, 13.67, 25.85, 2.38.02; 26. Jasper Smit, 3.82, 15.04, 20.03, 2.57.21.

C-meisjes (speer, 80 mtr., ver, 600 mtr.): 8. Annet Freriks, 13.96, 11.40, 4.07, 2.02.86; 12. Iris Schutte, 17.38, 11.67, 3.67, 2.11.10; 21. Monica van Westerveld, 17.25, 12.16, 3.42, 2.14.72; 22. Christel Baack, 14.86, 12.13, 3.69, 2.16.04; 27. Linda van Westerveld, 15.78, 13.40, 3.27, 2.47.87.

### **Epe, Avondwedstrijd, 15-04-1999:**

JPC (40 mtr., 600 mtr.): Thijs v.d. Brink, 9.5, -; Wisse Boomsluiters, 9.9, 3.26.0.

MPC (40 mtr., 600 mtr.): Nicole Kwakkel, 7.7, 2.42.6; Sara Zevenhuizen, 7.6, -; Marijke Hesselink, 9.5, 3.29.0; Sacha Popping, 8.0, 3.11.0; Dewy Faber, 8.8, 6.00.0; Ofra Broers, 8.4, 3.35.0; Nancy van Petersen, 7.7, 3.03.0; Lisa van

Leeuwen, 7.8, 2.40.6; Caroline Bijsterbosch, 10.0, 3.08.0; Manon Bijsterbosch, 10.6, 3.47.0.

JPB (40 mtr., 600 mtr.): Joost Lubbinge, 7.6, 2.40.5; Ruud Logtenberg, 9.6, 3.17.5; Rik v.d. Snel, 8.1, 2.49.2.

MPB (40 mtr., 600 mtr.): Anne Hesselink, 7.8, 2.46.2.

JPA (60 mtr., 1000 mtr.): Joshua v.d. Kolk, 9.5, 4.02.3; Tom Koele, 10.3, 4.23.7; Daan de Jong, 10.7, 3.55.3; Steven Geerts, 11.3, 5.13.2; Pepijn Boomsluiters, 10.5, 4.48.3; Jelle Aalbers, 11.0,-.

MPA (60 mtr., 1000 mtr.): Hester Wagenaar, 10.3, 4.17.9; Amanda Stam, 11.2, 4.19.2; Rosemarie Smit, 9.9, 4.08.3; Judith Reinders, 11.9, 4.35.4; Jolien Philipsen, 10.6, 4.10.2; Lizet Oudt, 11.6, 5.12.8; Floor Oudt, 11.1, 5.34.5; Marlies van Norel, 10.4, 4.25.9; Bonnie van Moorst, 10.7, 5.12.5; Manon Logtenberg, 10.6, 4.10.9; Karin van Bussel, 11.9, -; Suzan van Bussel, 10.8, 4.55.9; Leonie Berghout, 10.4, 4.16.9.

MD (60 mtr., 1000 mtr.): Sabrina Bol, 9.7, 4.00.7; Annika Bourgonje, 11.6, 5.41.4; Astrid Geerts, 10.1, 3.45.3; Liselotte Mooiweer, 10.5, 4.12.2; Janneke Philipsen, 9.6, 4.23.6; Rianne de Wilde, 9.6, 4.29.7.

JD (80 mtr., 1000 mtr.): Raymond Bourgonje, 13.6, 4.53.6; Matthijs Koele, 11.8, 3.53.0; Martijn Schrooten, 12.7, 3.26.8.

MC (80 mtr., 1000 mtr.): Christel Baack, 11.9, 4.05.2; Corine Buers, 13.0, 4.19.0; Inge van Bussel, 13.9, 4.35.6; Annet Freriks, 11.2,-; Iris Schutte, 11.4,-; Elle Thijssen, 12.7, 4.01.3; Monica van Westerveld, 12.0,-.

JC (100 mtr.): Jasper Smit, 15.0; Jasper Staadegaard, 13.9.

### **Avondwedstrijd, Epe, 15-04-99:**

200 mtr.: Ely Bagerman, 24.6.

400 mtr.: Henny Strunk (M45), 61.0.

1000 mtr.: Piet de Wildt jr. (JA), 2.41.5; Erwin van Duinen, 2.57.9; Jeroen Ribbink (JB), 3.10.0; Arjan Kluin, 3.10.5; Daan Philipsen (JB), 3.19.8; Jaap Kooiman (M40), 3.20.7; Piet de Wildt sr. (M50), 3.22.2.

2000 mtr.: Bert Otterspeer (M45), 7.02.9; Jeroen Ribbink (JB), 7.05.8; Jan Witsenboer (M55), 7.06.7 (CR).

5000 mtr.: Daan Philipsen (JB), 20.22.1.

### **Harderwijk, medaillewedstrijd, pupillen, 17-04-1999:**

Pupillen C (kogel, ver, 40 mtr.): Wisse Boomsluiters, 1.93, 2.83, 10.2; Sara Zevenhuizen, 4.49, 2.16, 7.6; Lisa van Leeuwen, 2.95, 2.44, 8.2; Kim Lijding, 4.64, 2.20, 8.4; Sascha Popping, 4.22, 2.34, 8.2.

JPB (bal, hoog, 1000 mtr.): Joost Lubbinge, 15.10, 1.00, 4.46.0; Jelmer Bron, 18.62, 0.95, 5.24.0.

MPB (kogel, hoog, 40 mtr.): Meike Kleinpaste, 2.92, 0.80, 8.6; Anne Hesselink, 3.58, 0.85, 8.3.

MPA-1e jrs. (1000 mtr., hoog, bal): Lisa Kool, 4.48.0, 0.85, 8.72; Floor Oudt, 5.11.0, 0.90, 7.26; Jolien Philipsen, 4.10.0, 1.05, 13.67; Judith Reinders, 4.16.0, 0.90, 11.98. MPA-2e jrs. (1000 mtr., hoog, bal): Karin van Bussel, 5.21.0, 0.95, 13.34; Anouk Kleinpaste, 4.41.0, 1.00, 12.02; Maaikje Kool, 4.48.0, 1.00, 13.18; Manon Logtenberg, 4.03.0, 1.05, 11.71; Lizet Oudt, 4.56.0, 0.95, 11.96; Rosemarie Smit, 3.57.0, 0.95, 12.50; Hester Wagenaar, 4.12.0, 0.95, 15.96.

---

JPA-1e jrs. (1000 mtr., ver, bal): Steven Geerts, 5.13.0, 2.74, 21.92; Tom Koele, 4.21.0, 3.21, 19.86. JPA-2e jrs. (1000 mtr., ver, bal): Pepijn Boomsluiters, 4.37.0, 2.86, 25.58; Daan de Jong, 3.47.0, 3.11, 26.02.

#### **Dronten, Pupillencompetitie, 24-04-1999:**

Pupillen A (60 mtr., hoog, kogel); jongens: Jelle Aalbers, 11.0, 1.10pr, 4.52; Pepijn Boomsluiters, 11.5, 1.05, 7.00pr; Stef van de Beden, 11.7, 0.90pr, 4.55pr; Tom Koele, 10.2, 1.00, 5.70pr; meisjes: Karin van Bussel, 11.9, 0.95, 6.23pr; Manon Logtenberg, 10.6, 1.05, 5.80pr; Lizet Oudt, 10.5, 1.00, 5.38pr; Rosemarie Smit, 9.9, 1.05pr, 4.71pr; Hester Wagenaar, 10.4, 0.90, 5.21pr; Floor Oudt, 11.0, 0.90, 3.72pr; Jolien Philipsen, 10.3, 1.00, 4.90; Judith Reinders, 11.6, 0.90, 4.05pr; Iris van Wieringen, 10.4, 1.05pr, 5.12.

Pupillen B (40 mtr., ver, bal); jongens: Joost Lubbinge, 8.0, 2.96pr, 14.40; meisjes: Anne Hesselink, 8.6, 2.40, 13.47pr.

Pupillen C (40 mtr., ver, bal); jongens: Wisse Boomsluiters, 10.1pr, 1.96, 9.28pr; meisjes: Kim Lijding, 8.7, 2.03, 7.94; Sacha Popping, 8.0pr, 2.41pr, 10.58pr; Sara Zevenhuizen, 7.7, 2.66pr, 8.92pr; Manon Bijsterbosch, 10.2, 1.99, 4.38; Caroline Bijsterbosch, 8.2, 2.29, 6.64; Nancy van Petersen, 8.1, 2.54, 7.24.

#### **Zwolle, CD-competitie, 24-04-1999:**

Jongens C: Pim Buiting, 100 mtr., 15.0 sec. en speer, 26.31 mtr. (pr); Jasper Smit, 800 mtr., 2.54.6 min. en discus, 20.54 mtr.; Bram Leemburg, 100 mtr. horden, 19.00 sec. en hoog, 1.55 mtr.; Jasper Staaedegaard, ver, 4.48 mtr. en en kogel, 7.61 mtr.; 4 x 100 mtr. estafette, 55.8 sec.; 2e plaats met 4521 pnt.

Meisjes C: Monica van Westerveld, 80 mtr., 11.8 sec. en speer, 18.88 mtr.; Iris Schutte, 80 mtr., 11.4 sec. en hoog, 1.45 mtr. (pr); Elle Thijssen, 1000 mtr., 3.46.30 min. en ver, 3.40 mtr.; Annet Freriks, 80 mtr. horden, 14.2 sec. (pr) en ver, 4.13 mtr.; Christel Baack, 80 mtr. horden, 18.5 sec. en discus, 15.22 mtr.; Linda van Westerveld, kogel, 7.31 mtr. en speer, 18.90 mtr.; Corine Buers, kogel, 7.13 mtr. (pr) en discus, 18.10 mtr. (pr); 4 x 80 mtr. estafette, 43.7 sec.; 3e plaats met 4518 pnt.

Jongens D: Matthijs Koele, 80 mtr., 11.6 sec. en hoog, 1.30 mtr. (ev. pr); Roel Staaedegaard, 80 mtr. horden, 20.2 sec. en ver, 3.19 mtr.; Pacha van de Hoolwerff, 80 mtr. horden, 17.2 sec. (pr) en ver, 4.16 mtr.; Martijn Schrooten, 1000 mtr., 3.24.4 min. (pr) en hoog, 1.30 mtr. (ev. pr); Raymond Bourgonje, kogel, 7.23 mtr. (pr) en discus, 20.70 mtr. (pr); Dennis Pieterse, kogel, 5.15 mtr. en discus, 14.08 mtr.; 4 x 80 mtr. estafette, 46.6 sec.; 3e plaats met 3815 pnt.

Meisjes D: Rianne de Wilde, 60 mtr., 9.5 sec. en kogel, 7.77 mtr.; Liselotte Mooiweer, 10.8 sec. en 1000 mtr., 4.08.4 min.; Sabrina Bol, 3.53.3 min. (pr) en hoog, 1.25 mtr. (pr); Mandy Kriek, 60 mtr. horden, 14.1 sec. en ver, 3.32 mtr. (pr); Jeannet Meurs, ver, 3.43 mtr. (pr) en hoog, 1.15 mtr. (pr); Annika Bourgonje, kogel, 6.16 mtr.; Jolien Philipsen, speer, 13.05 mtr.; Marlies Zwarts, speer, 11.07 mtr.; 4 x 60 mtr., 39.9 sec.; 6e plaats met 2958 pnt.

#### **Epe, veteranencompetitie: mannen (1e klasse), 25-04-99:**

Henny Strunk, 100 mtr., 12.93 sec. en 400 mtr., 58.79 sec.; Jaap Kooiman, 800 mtr., 2.26.90 min. ; Bert Otterspeer, 1500

mtr., 5.00.51 min.; Jan Witsenboer, 1500 mtr., 5.07.68 min. (CR M55); Wim de Weerd, 5000 mtr., 16.12.24 min.; Piet de Wildt sr., 20.16.85 min. (pr); Rene Hondelink, hoogspringen, 1.60 mtr. en verspringen, 4.82 mtr.; Hans Jansen, kogelstoten, 7.78 mtr. ; Willem Elskamp, speerwerpen, 28.10 mtr. en discuswerpen, 24.30 mtr.; Zweedse estafette (400-300-200-100 mtr.) (Jaap Kooiman, Jan Witsenboer, Henny Strunk, Rene Hondelink), 2.31.70 min.: 9e plaats met 5782 pnt.

#### **Apeldoorn, baan, Gelders-Overijssels kampioenschap,**

**2-05-1999:** A-jongens: 5000 mtr.: 3. Piet de Wildt jr., 16.59.26 min.

#### **Heerde, Pupillen-medaillewedstr., De Gemzen, 8-05-1999:**

JPC (hoog, bal, 600 mtr.): 14. Pieter Verschuur, 0.75, 12.32, 2.52.6; 17. Wisse Boomsluiters, 0.70, 10.27, 3.07.4.

MPC (hoog, bal, 600 mtr.): 9. Lisa van Leeuwen, 0.85, 11.36, 2.47.2; 15. Marjolein Slot, 0.85, 10.69, 3.05.6; 20. Sara Zevenhuizen, 0.85, 8.96, 4.24.1; 21. Kim Lijding, 0.75, 9.30, 3.04.9; 22. Sacha Popping, 0.75, 9.82, 3.09.3.

JPB (ver, 40 mtr., kogel): 6. Joost Lubbinge, 2.90, 8.0, 4.61; 13. Jelmer Bron, 2.56, 7.8, 4.34. MPB (ver, bal, 1000 mtr.): 21. Anne Hesselink, 2.37, 13.48, 5.27.0; 27. Meike Kleinpaste, 1.82, 10.33, 5.53.1. JPA (1e jrs.) (60 mtr., kogel, hoog): 16. Tom Koele, 11.0, 5.78, 0.95; 27. Steven Geerts, 11.7, 4.88, 0.80. JPA (2e jrs.) (60 mtr., kogel, hoog) 6. Joshua v.d. Kolk, 9.5, 6.05, 1.15; 18. Pepijn Boomsluiters, 11.1, 7.00, 1.10; 21. Daan de Jonge, 11.0, 6.99, 1.00; 32. Jelle Aalbers, 11.4, 4.86, 0.95. MPA (1e jrs.) (60 mtr., ver, kogel): 9. Leonie Berghout, 10.3, 2.85, 4.72; 10. Iris van Wieringen, 10.6, 2.86, 4.94; 17. Judith Reinders, 11.4, 2.82, 4.48; 19. Lisa Kool, 11.5, 2.65, 3.92. MPA (2e jrs.) (60 mtr., ver, kogel): 14. Hester Wagenaar, 10.6, 2.98, 5.50; 15. Anoeck Kleinpaste, 10.2, 2.64, 5.67; 18. Maaikje Kool, 10.6, 2.81, 4.65; 19. Manon Logtenberg, 10.8, 2.96, 4.55; 21. Suzan v. Bussel, 11.2, 2.80, 5.17.

#### **Emmeloord, seniorencompetitie, 9-05-1999:**

vrouwen: Elijanne van der Vosse, 100 mtr., 14.08 sec. en speer, 24.23 mtr.; Centina Bouwman, 800 mtr., 2.57.12 min. en discus, 20.29 mtr.; Mariska v.d. Stouwe, 3000 mtr., 12.52.57 min.; Debby Schoonen, hoog, 1.35 mtr.; Yvonne Scholten, ver, 3.63 mtr. en kogel, 7.90 mtr.; 4 x 100 mtr. estafette (Yvonne Scholten, Elijanne v.d. Vosse, Centina Bouwman, Debby Schoonen), 58.48 sec.: 7e plaats met 4240 pnt.

mannen: Ely Bagerman, 100 mtr., 11.83 sec.; Jaap Kooiman, 400 mtr., 61.92 sec.; Piet de Wildt jr., 1500 mtr., 4.16.10 min.; Wim de Weerd, 5000 mtr., 16.22.23 min.; Harry Veldkamp, 5000 mtr., 17.15.74 min.; Wilfred Nijhof, speer, 33.68 mtr. en ver, 4.44 mtr.; Joost Hezemans, discus, 19.55 mtr., en kogel, 9.10 mtr.; 4 x 100 mtr. estafette (Ely Bagerman, Joost Hezemans, Wilfred Nijhof, Piet de Wildt jr.), 47.31 sec.; 9e plaats met 4812 pnt.

#### **Uden, B-competitie, 9-05-1999:**

jongens: Ruben Zwarts, 800 mtr., 2.20.21 min. en kogel, 9.50 mtr.; Udo Husmans, 110 mtr. horden, 17.46 sec. en hoog, 1.70



mtr.; Tijmen Hondelink, ver, 4.91 mtr. en speer 39.98 mtr.; Jeroen Ribbink, 400 mtr., 68.49 sec. en 1500 mtr., 4.57.69 min.; Arjen Pit, 100 mtr., 12.39 sec. en discus, 24.18 mtr.; 4 x 100 mtr. estafette (Ruben Zwartz, Jeroen Ribbink, Arjen Pit, Udo Husmans), 50.09 sec.; 9e plaats met 5339 pnt.

#### **Epe, CD-competitie, 15-05-1999:**

Jongens D: Matthijs Koele, 80 mtr., 11.7 sec. en hoog, 1.30 mtr.; Roel Staaedegaard, 80 mtr., 14.8 sec. en hoog, 1.20 mtr.; Martijn Schrooten, 1000 mtr., 3.31.3 min. en 80 mtr. horden, 18.1 sec.; Pascha v.d. Hoolwerff, 80 mtr. horden, 16.4 sec. en ver, 4.07 mtr.; Raymond Bourgonje, kogel, 7.21 mtr. en discus, 22.50 mtr.; 4 x 80 mtr. estafette, 47.7 sec.; 3e plaats met 3744 pnt. Totaal 4e., geplaatst voor gebiedsfinale.

Meisjes D: Rianne de Wilde, 60 mtr., 9.2 sec. en 60 mtr. horden, 13.4 sec.; Liselotte Mooiweer, 60 mtr., 10.4 sec. en ver, 4.04 mtr.; Janneke Philipsen, 60 mtr., 10.4 sec. en speer, 11.68 mtr.; Marlies Zwartz, 60 mtr. horden, 21.3 sec. en hoog, 1.15 mtr.; Sabrina Bol, 1000 mtr., 3.57.3 min. en hoog, 1.15 mtr.; Astrid Geerts, kogel, 6.78 mtr.; Annika Bourgonje, kogel, 6.62 mtr.; 4 x 60 mtr. estafette, 38.2 sec.; 7e plaats met



3216 pnt. Totaal 10e.

Jongens C: Bram Leemburg, 100 mtr. horden, 19.8 sec. en hoog, 1.60 mtr.; Jasper Staaedegaard, ver, 4.52 mtr. en kogel, 7.79 mtr.; Tijmen Hondelink, 100 mtr., 13.3 sec. en discus, 29.45 mtr.; Pim Buiting, 100 mtr., 15.2 sec. en speer, 23.28 mtr.; Jasper Smit, 800 mtr., 2.49.1 min. en discus, 21.40 mtr.; 4 x 100 mtr., 53.7 sec.; 2e plaats met 4989 pnt. Totaal 5e, geplaatst voor gebiedsfinale.

Meisjes C: Iris Schutte, 80 mtr., 11.7 sec. en hoog, 1.40 mtr.; Monica van Westerveld, 80 mtr., 12.3 sec. en 1000 mtr., 3.48.2 min.; Inge van Bussel, 4.26.6 min. en ver, 3.37 mtr.; Annet Freriks, ver, 4.09 mtr. en 80 mtr. horden, 15.3 sec.; Linda van Westerveld, kogel, 6.98 mtr. en speer, 18.52 mtr.; Christel Baack, discus, 18.05 mtr. en speer, 18.12 mtr.; Corine Buers, discus, 16.65 mtr.; Elle Thijssen, 80 mtr. horden, 17.7 sec. en hoog, 1.15 mtr.; 4 x 80 mtr., 44.4 sec.; 2e plaats met 4244 pnt. Tot. 4e, geplaatst voor gebiedsfinale.

#### **Hilversum, veteranencompetitie, mannen 1e klasse, 16-05:**

Peter Berends, 400 mtr., 66.6 sec. (CR M55); Jaap Kooiman, 100 mtr., 14.1 sec. en 800 mtr., 2.27.5 min.; Bert Otterspeer, 1500 mtr., 4.57.6 min. en kogel, 6.07 mtr.; Jan Witsenboer, 1500 mtr., 5.05.1 min. (CR M55); Piet de Wildt sr., 5000 mtr., 19.48.7 min. (pr); Wim de Weerdt, 5000 mtr., 15.57.9 min.; Frank Mensink, speer, 27.51 mtr. en discus, 17.49 mtr.; Rene Hondelink, hoog, 1.60 mtr. en ver, 4.98 mtr. (CR M50),

Zweedse estafette (400-300-200-100 mtr.) (Wim de Weerdt, Jan Witsenboer, Jaap Kooiman, Rene Hondelink), 2.30.0 min.; 11e plaats met 5148 pnt.

#### **Huizen, baan, instuifwedstrijd, Gooi- en Eemlandcircuit, 19-05-1999:**

A-jongens: 1500 mtr.: 2. Piet de Wildt jr., 4.14.75 min. (pr).

#### **Heerde, Jubileumwedstrijd, 26-05-99:**

JPC (40 mtr., ver, hoog): 5. Pieter Verschuur, 8.6, 2.45, 0.75. MPC (40 mtr., ver, hoog, 600 mtr.): 4. Sacha Popping, 8.1, 2.48, 0.90, -; 5. Lisa van Leeuwen, 8.2, 2.51, 0.85, 2.52.6; JPA (60 mtr., hoog, kogel): 4. Pepijn Boomsluit, 11.6, 1.05, 6.51; 8. Jelle Aalbers, 11.6, 1.00, 5.06; MPA (60 mtr., hoog, kogel): 6. Rosemarie Smit, 9.9, 1.10, 4.33; 8. Jolien Philipsen, 10.5, 1.05, 4.89; 9. Iris van Wieringen, 11.1, 1.05, 5.12 en 1000 mtr.: 4.10.9; JD (80 mtr., kogel, discus, speer): 5. Pascha van de Hoolwerff, 11.9, 7.15, 14.66, 21.52; 7. Raymond Bourgonje, 14.1, 7.71, 22.66, 19.82; MC (kogel, discus, speer, 80 mtr.): Iris Schutte 7.45, 17.69, 17.08, 11.9; Annet Freriks, 6.68, 14.44, 14.80, 11.4; Christel Baack, 7.28, 17.77, 16.85, 12.2; Monica van Westerveld, 5.53, 15.66, 18.59, 12.2; Linda van Westerveld, 7.10, 16.42, 18.14, 13.6.

3000 mtr.: Piet de Wildt jr. (2e. JA), 9.44.6 (pr); Harry Veldkamp (3e. heren senioren), 10.03.9; Jaap Kooiman (3e. M40), 10.41.3; Piet de Wildt sr. (3e. M50), 11.25.4 (pr).

#### **Veenendaal, juniorenwedstrijd, meerkamp, 29-05-1999:**

C-jongens (110 mtr. horden, hoog, ver, 100 mtr., 150 mtr.): Bram Leemburg, 19.6, 1.60, 4.44, 13.6, 21.2 (CR).

C-meisjes (80 mtr. horden, hoog, ver, 100 mtr., 150 mtr.): Annet Freriks, 14.0, 1.40, 4.21, 11.4, 22.3; Iris Schutte, 14.6, 1.40, 3.86, 11.5, 22.4; Christel Baack, 16.7, 1.25, 3.90, 12.4, 23.9; Monica van Westerveld, 17.6, 1.10, 4.08, 11.7, 23.2.

#### **Eindstand Gelders-Overijsselse crosscompetitie '98-'99:**

heren veteranen (M50): 7. Piet de Wildt sr. (26 pnt.).

heren senioren (lange afstand): 10. Harry Veldkamp (62 pnt.).

jongens A: 2. Piet de Wildt jr. (9 pnt.).

jongens B: 7. Jeroen Ribbink (33 pnt.).

jongens C (1e jrs.): 13. Jasper Smit (46 pnt.); 15. Pim Buiting (51 pnt.).

jongens C (2e jrs.): 18. Bram Leemburg (57 pnt.).

jongens D (2e jrs.): 12. Martijn Schrooten (42 pnt.); 20. Raymond Bourgonje (70 pnt.).

jongens pupillen A (1e jrs.): 20. Tom Koele (63 pnt.); 27. Steven Geerts (86 pnt.); 29. Stef v.d. Bedem (98 pnt.).

jongens pupillen A (2e jrs.): 12. Joshua v.d. Kolk (37 pnt.).

meisjes C: 26. Christel Baack (89 pnt.).

meisjes D (1e jrs.): 10. Astrid Geerts (30 pnt.); 22. Annika Bourgonje (69 pnt.).

meisjes D (2e jrs.): 17. Janneke Philipsen (58 pnt.).

meisjes pupillen A (1e jrs.): 7. Jolien Philipsen (24 pnt.); 13. Judith Reijnders (41 pnt.).

meisjes pupillen A (2e jrs.): 9. Rosemarie Smit (24 pnt.); 16. Lizet Oudt (57 pnt.); 17. Karin van Bussel (64 pnt.).

meisjes pupillen B: 11. Daisy Stoter (42 pnt.).

# Colofon

---

## Bestuur

voorzitter	Marian Koolhaas	Zuukerweg 57	614306
penningmeester	Rolf Kenter	Ballastputweg 7-1	621758
secretaris	Monique Konijnenberg-vd Esschert	Hoofdstraat 8	628281
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
	Martek 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

<b>WOC</b>	Jan Witsenboer	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
<b>Wedstrijdsecretariaat</b>			
Thuis	Martek 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 gironr: 6240410	Zwaluwstraat 11	574663
<b>Ledenadministratie</b>	Anke v.d. Wal	Thorbeckestraat 5	620343

## Postadres

### Clubhuis

### Internet

### Lottonummer Cialfo

### Giro

### Bank

Postbus 140,	8160 AC EPE	
Sportpark Wachtelenberg	Grintgroeveveweg	612512
<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>
21-10046	<b>Kabeltext</b>	Pagina 305
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 doorgegeven te worden, aan het adres postbus 140, 8160 AC EPE

## 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	baan	Gerrie, Debbie
<b>A-pupillen</b>	di	17:00-18:00	Baan	Tineke, Gerrie
	do	17:00-18:00	baan	Elijanne, Tineke
<b>D-junioren</b>	di	18:00-19:00	Baan	Hennie S
	do	18:00-19:00	baan	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 (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

---

### Juni

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
do. 17	Cialfo	Epe	Coopertest+5km.+10km.
do. 17	PEC	Zwolle	Instuifwedstrijd
za. 19	Cialfo	Vaassen	QolorTechloop/10 km.
za. 19	Spirit	Lelystad	10 Eng. Mijlen
za. 19	NOP	Emmeloord	Gebiedsfin. C/D-comp.
zo. 20	Sperwers	Emmen	seniorencompetitie
zo. 20	Ciko	Arnhem	B-competitie
ma. 21	Sprinter	Meppel	Molenloop; 9,8 km.
wo. 23	Start'78	Steenwijk	Baanwedstrijd
25-27	AV'34	Apeldoorn	NK-baan senioren
za. 26	Sprinter	Meppel	Med. wedstrijd pup.
zo. 27	Achilles Top	Landgraaf	NK-Berglopen
wo. 30	Flevo Delta	Dronten	Zomeravondloop (10km.)

### Juli

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
za.3	St. Marathon	Noordscheschut	Marathon
za.3	Vet.Ned.	Budel	12 uursloop
za.3	Start'78	Steenwijk	15 km
3/4	PEC	Zwolle	G/O kamp. BCD-meerkamp
wo.7	Sprinter	Rouveen	10 km.
vr.9	Daventria	Deventer	Baanwedstrijd
za. 17	Loopgroep Lutte	De Lutte	10 km.
za. 17	AV'34	Apeldoorn	Kogelslingeren
wo. 21	AV'34	Voorthuizen	10 km.

### Augustus

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
vr.6	IJclub	Dalfsen	Halve marathon
vr.6	AVN/Cifla	Nijmegen	Baanwedstrijd
vr. 13	AV'34	Apeldoorn	Baanwedstrijd
za. 14	AV'34	Apeldoorn	Kogelslingeren
za. 21	AAC	Amsterdam	Nationale C-Spelen
28/29	AAC	Assen	NK-meerkamp sen./jun.