

Hoewel bij het schrijven van dit stukje de temperatuurmeter buiten in de richting van de dertig graden schuift is het najaar toch echt in aantocht. Al was het alleen maar door de aankondiging in dit clubblad van onze jaarlijkse clubkampioenschappen (blz 11) Doet u dit jaar ook mee? Het is op 25 september a.s. vast nog wel lekker weer voor een fijne sportdag. Zo'n fijne dag is onlangs ook op onze accommodatie beleefd. Namelijk de Sportdag voor Ouders. Blijkens de reacties van enkele deelnemers was het een complete dag, met alle nodige sportingrediënten. Iedereen heeft genoten, kinderen, ouders en alle vrijwilligers die de dag mogelijk maakten. Om met de woorden van één van de moeders te spreken: Iedereen de eerste prijs! (Wat is die 600 meter lang hè, Cathrien?). Wij willen u graag attenderen op een artikel over "bodywalk". Een interessant initiatief waarover u wordt geïnformeerd op blz. 14. Verder treft u wederom enkele vertrouwde rubrieken aan, zoals Uit de vrouwengroep, Speerpunt en De schoenen van... (Loopt Henk Liefers typisch?).

Hoewel meestal aan het einde in ons clubblad (vanaf blz 26 zijn de uitslagen niet minder belangrijk. De resultaten van uw wedstrijden en van de prestaties van uw kinderen kunt u nog eens rustig nalezen.

Kortom, veel leesplezier en tot de volgende keer.

P.s.: nog even ter herinnering: wilt u, bij de inlevering van uw bijdrage voor ons clubblad, naast het floppy óók een print van de tekst doen? Bij het ledigen van de copybus kan de redactiecommissie dan vrij snel zien wat er zoal is aangeleverd. Alvast dank.



---

## Index

Van de redactie .....	1
Van de voorzitter.....	2
Bestuursmededelingen .....	2
Van de ledenadministratie .....	3
Verjaardagen .....	4
Geef de pen eens door .....	4
Speerpunt .....	5
Trainersplan voor de jeugd.....	6
JAL cursus.....	6
Uit de vrouwengroep.....	7
Wist u dat .....	7
Pupillenhoek.....	8
Jeugdcommissie .....	8
Johan bedankt ! .....	8
Oudersdag Cialfo .....	8
Ouderdag Cialfo (damesverslag).....	8
Bericht.....	9
Sportdag voor ouders .....	10
Clubkampioenschappen .....	11
De schoenen van....	12
HerfstInstuif .....	13
Bodywalk bij Cialfo .....	14
De stichting Start.....	14
Extra training.....	15
Klussendag .....	16
Run-Bike-Run .....	17
Medisch artikel.....	18
Trainingsplanning deel 3 .....	20
QolorTech Halve Marathon .....	22
Harry's statistieken.....	23
Loopevenement .....	25
Wedstrijdverslagen .....	26
Clubrecords .....	28
Uitslagen .....	29
Colofon.....	32
Trainingstijden en categorieën .....	33
Agenda .....	34

**CLUBNIEUWS**  
*clubblad van AV Cialfo Epe*  
*23<sup>e</sup> jaargang nr. 4 – september 1999*

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

Een zomerstop kennen we niet in de atletiek omdat het een buitensport bij uitstek is. Trainingen gaan gewoon door, maar het was merkbaar dat vele leden op vakantie waren. Tijdens de trainingsuren van de jeugd was het opvallend rustig maar ook in de loopgroepen was de opkomst lager dan gewoonlijk. Begrijpelijk want de meeste mensen nemen deze periode om er even tussen uit te gaan.

De 'vakantierust' was snel voorbij tijdens de ouderdag op 28 augustus, want de baan werd die dag bezet door meer dan 30 ouders met 'kinderjuryleden. Dit leverde heel wat spanningen op voor jong en oud, aan fanatisme, inzet, sportiviteit en rechtvaardige jurering ontbrak het niet. Ik ben benieuwd wie volgend jaar de wisselbekers mee naar huis krijgen.

In het najaar staan er veel activiteiten en vernieuwingen te gebeuren. In dit clubblad is er veel meer over te lezen, maar sommige activiteiten breng ik speciaal onder uw aandacht. Ze beslaan een breed scala:

- een JALcursus (jeugdathletiekleraar) in oktober / november / december
- een 'fit-walkgroep' die in oktober van start gaat op de maandagavond o.l.v. Leo Kwakernaak
- de grote clubactie die geld in de kas moet brengen
- een maandelijks terugkerend iets namelijk de schoonmaak van het clubhuis. Bent u het komend jaar ook een keer van de partij?

Om activiteiten en veranderingen binnen de vereniging gestroomlijnd te laten verlopen is overleg en beleid nodig. Het beleidsplan voor het begin van de 21e eeuw wat de komende maanden geschreven wordt zal hier een weergave van zijn. Het moet aangeven waar wij binnen 5 jaar willen staan op sportief niveau, met de accommodatie, het beheer, de inzet van vrijwilligers, financiën etc.. Diverse leden en commissies zullen de komende maanden benaderd worden om hun ideeën hierover aan te geven. Rondom de ledenvergadering hopen wij u het definitieve beleidsplan voor te kunnen leggen.

De zomerstop is voorbij, we werken toe naar het indoorseizoen, maar eerst de clubkampioenschappen op 25 september, het wordt een dag met sportiviteit en vermaak. De nieuwe wedstrijdhorde en de polshoog worden ingezet. Een teken dat bij Cialfo de atletiek op een hoog niveau wordt bedreven.

*Marian Koolhaas*

## Bestuursmededelingen

- de vrijwilligersavond van 20 november gaat niet door. Hiervoor in de plaats is er medio april een speciale millennium-vrijwilligersavond. U hoort hier tijdig meer van.
- Begin oktober starten we met een nieuwe trimgroep, een body-walk of fit-walk groep o.l.v. Leo Kwakernaak.
- De donateursactie wordt dit jaar in een vernieuwd jasje gestoken, u hoort er meer van.
- Johan van de Schilde is gestopt met de donateursactie. Peter Berends zal het van hem overnemen. Johan bedankt, je hebt letterlijk en figuurlijk veel bijgedragen.
- Cialfo wil in januari / februari een reanimatie cursus verzorgen, zowel een beginnerscursus (2 avonden)- als een herhalingscursus (1 avond). Heeft u belangstelling, meld het dan bij de secretaris (Monique Konijnenberg)
- Het nieuwe KNAU trimloopboekje is uit. Het ligt ter inzage in de kantine.
- Bij de pupillen- en junioren zijn er veranderingen in de bezetting van de trainingsgroepen. We verwelkomen Jos Freriks weer. Ook Ely Bagerman zult u op de baan aantreffen als trainer. Welkom, we zijn blij dat jullie het kader komen versterken!
- Helaas heeft Tineke Geerts i.v.m. haar nieuwe baan het trainerschap bij de pupillen moeten stoppen. Bedankt Tineke!
- Alle ouders krijgen binnenkort bericht over de start van de wintertraining, graag aandacht hiervoor.
- Mar Kwakernaak is gestopt als pupillen-coördinator. Agnes zal de nodige taken van haar overnemen. Natuurlijk bedanken wij Mar voor haar grote bijdrage, ze heeft ons verzekerd dat ze wel actief blijft en zich bij diverse activiteiten wil inzetten. Dit hebben we al bemerkt bij de oudersportdag!!!! Groot succes.
- Op 23 oktober is er een klussendag, 30 oktober is de reservedag
- Op 5 oktober start de lotenverkoop van de Grote Clubactie. Iedereen zal een envelop ontvangen. Deze actie brengt altijd veel geld in het laatje, doet u ook mee? Het geheel wordt weer door Marijke Tiemens gecoördineerd.

# Van de ledenadministratie

---

## **Nieuwe leden:**

Maudy Bruintjes minipup

## **Bedankt als lid hebben:**

Leonie Berghout  
Dewy Faber  
Pim Langevoort  
Iris van Wieringen  
Albertine de Wilde  
Annika Bourgonje  
Lisa Kool  
Michiel Nederlof  
Marlies van Norel  
Annet Pieterse  
Daisy Stoter  
Joost Hezemans  
Ofra Broers

## **Enkele brieven:**

De afgelopen zes jaar vond ik het leuk op atletiek, maar omdat er iets anders is wat mij ook interesseert, ga ik eraf per 1 augustus. Jullie zullen mij vast nog wel tegenkomen op het terrein. Hierbij wil ik ook alle trainers bedanken die ik in die zes jaar heb gehad.

Annika Bourgonje

Helaas mag ik vanwege een zware blessure aan mijn knie niet meer sporten. deze blessure is niet meer volledig te herstellen, jammer, maar pech. Wel zullen jullie mij nog vaak tegenkomen als jurylid of als extra hulp in de kantine of andere hand-en spandiensten.

Thérèse Bourgonje

Ik wil alle trainers/trainsters bedanken voor de leuke tijd die ik bij Cialfo heb gehad.

Albertine de Wilde

Graag bedank ik de trainers en vrijwilligers voor bijna 10 jaar sportplezier.

Groetjes, Joost Hezemans

Hartelijk bedankt voor de prettige en enthousiaste trainingen die jullie hebben gegeven.

Hartelijke groeten, Lizet en Floor Oudt

## **SEPTEMBER, de vakantie is voorbij.....**

We gaan of zijn weer aan: het werk, school, sporten en "poetsen" de maandelijkse schoonmaak van "ons" clubgebouw.

De eerste maandag van de maand (niet op vakantiedagen).

We gebruiken samen het clubgebouw, is het dan teveel gevraagd om: eenmaal per jaar eens mee te helpen met de schoonmaak?

Het is vooral de vraag aan de leden die nog helemaal geen steentje bijdragen aan de activiteiten van Cialfo.

Eenmaal per jaar twee uur helpen met de schoonmaak. Je kunt het ook met een groepje (3 of 4 personen) doen op een avond of een middag die beter uitkomt.

Op de trainingen kom ik met een lijst langs.

## **Denk er eens over!!!!**

6 september	6 maart
4 oktober	3 april
1 november	8 mei
6 december	5 juni
10 januari	3 juli
7 februari	aug. vakantie

Mia Leurs

# Verjaardagen

---

## september

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

## oktober

01 Henk Liefers  
04 Els Orie  
05 Stef v.d. Bedum  
05 Jeannette Kers  
06 Hugo de Raat  
07 Willy de Graaf  
07 Mandy Kriek  
09 Bonnie van Moorst  
10 Loes Ribbink  
12 John Pannekoek  
14 Ans Boltjes  
15 Tijmen Hondelink  
16 Hermien Broekhuis  
16 Marije Koldewijn  
17 Elly van Asselt  
17 Inge van Bussel  
17 Fred v.d.Wal  
17 Anja Zweekhorst  
19 Thijs v.d.Brink  
21 Udo Husmans  
21 Wendy Vosselman  
22 Meike Kleinpaste  
22 Erwin van Duinen  
25 Dirk Bakkeren  
29 Bram Leenburg  
30 Gert Konijnenberg  
31 Sara Zevenhuizen

## Geef de pen eens door

Hallo,

Ik ben Raymond Bourgonje.

Ik heb de pen door gekregen van Annika, nog bedankt.

Mijn hobby's zijn: atletiek, skeeleren, wielrennen. Ik zit in klas ah2a van de Noordgouw.

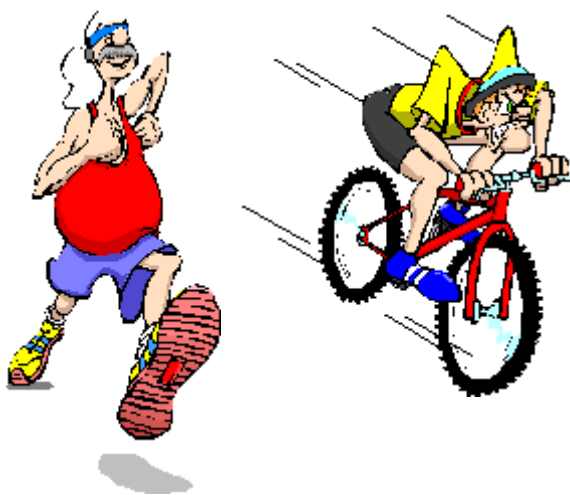
Mijn leukste vakken zijn aardrijkskunde en wiskunde.

Ik heb niet erg veel tijd meer, dus geef ik de pen door aan **Roel Staadegaard**.

Nog een paar weken en de run-bike-strompel van onze Jaap zal weer plaats vinden. Mijn gedachten gaan naar de vorige editie, best wel zwaar zo'n gebeuren vooral de overgang van het fietsen naar het lopen is voor mij erg zwaar.

"Daar moet je dan op trainen" zegt Henk dan, Nou doe ik dat wel, alleen zit er vaak een dag tussen. Maar ja, meedoen is belangrijker dan winnen.

Als het een beetje meezit is onze Jos in Polen op 2 oktober, dan krijgt Jan.W ook een keer de kans om te finishen.



Nou moet ik jullie ook nog wat leuks vertellen, ik heb voor mijn verjaardag een paar skates van mijn vrouw gekregen, dat is hartstikke leuk, alleen zitten er geen remmen op en dat is wel lastig. Laatst skate ik dus mooi aan de linkerkant van de weg op zo'n mooi glad fietspad, en komt er een auto uit een zijweg. Die man kijkt dus mooi naar links of er geen fietsers aankomen, maar dus niet naar rechts of er skaters aan komen. Hij rijdt dus mooi in een keer door de weg op, en ik zet alle zeilen bij om hem te ontwijken, en slinger de berm in en op mijn kont het gras in.

Ging allemaal best goed alleen moet ik er niet aan denken dat iemand daar zijn hond had uitgelaten. Aldoende leert men hoop ik maar. De laatste tijd zoek ik gewoon eerst een rustig traject op, hoef ik ook niet te remmen.

Hallo, ik zit alweer in de tweede kolom, straks kom ik nog ruimte te kort voor mijn plaatjes.

Met de Pinksteren van dit jaar had ik mijn knie verdraaid, dat deed goed zeer, en ik had mijzelf voorgenomen nooit meer te voetballen.

Nou wil het noodlot dat ik in juni met de motor ben gevallen, nou, dat doe ik ook nooit weer, het is maar dat je het weet.

Omdat ik licht gewond was werd ik genoodzaakt de wereldkampioenschappen Atletiek te volgen. Best wel mooi al die sportieve prestatie alleen werkt het zo motiverend.

Na al weken niet getraind te hebben en na het zien van die gemakkelijk presterende atleten trek ik de stoffige loopschoenen aan.

Vlieg het huis uit links af recht door, rechts af het viaduct in en vervolgens kom ik het viaduct bijna niet meer uit, ik heb een half uur moet wachten om weer bij te komen en naar huis te lopen.

Kun je zien hoe snel je je conditie kwijt kunt raken. Dus toch maar weer naar de vereniging om een en ander bij Henk rustig op te bouwen. En het gaat alweer stukken beter trouwens.

Hebben jullie de zonverduistering nog gezien? Mooi he?

Jos vertelde mij dat hij de totale 'eclips' heeft gezien, hij was aan het kamperen bij het Balatonmeer en hij was de enige die dacht dat de wereld verging maar de overige Campinggasten zijn boven op hem gaan zitten en konden hem gelukkig tot bedaren brengen.

Eclips en loop voorzichtig,

Groet Bert.

### Activiteitenagenda AV Cialfo

11 sept.	Voorverkoop loten grote clubactie
13 –19 september	Oud papier actie
16 september	Coopertest
25 september	clubkampioenschappen
2 oktober	run-bike-run
4 oktober	schoonmaak kantine
5 oktober	start loten grote clubactie
7 oktober	herfstinstuif
23 oktober	klussendag
30 oktober	reserve klussendag
1 november	schoonmaak kantine
6 november	colortech ½ marathon
13 november	1° cross Epe

# Trainersplan voor de jeugd van Cialfo

---

## Inleiding

De technische commissie (tc) werkt aan een trainingsplan van waaruit zij aangeeft welke doelen er behaald dienen te worden voor alle technische onderdelen van de atletiek vanaf pupil tot en met A-junior.

## Waarom een trainingsplan?

In dit plan wil de tc aangeven waar ze in de toekomst gebruik van kunnen maken en welke gezamenlijke doelstellingen zijn geformuleerd.. Er zijn een aantal criteria waarom het plan gemaakt wordt:

- door een goede planning voor de atleten en de trainer te maken heeft dit een positieve uitwerking op de motivatie van de training
- wisselingen en veranderingen in de vereniging hebben weinig invloed op de trainingen
- er wordt naar een einddoel gewerkt
- het dient als ondersteuning voor nieuwe trainers

Waar wordt in het trainersplan rekening mee gehouden?

1. Beschikbaar kader
2. Niveau van het kader
3. Categorie-indelingen
4. Welke einddoelen aangegeven worden
5. Wanneer de specialisatie van onderdelen plaats kan vinden
6. Waar de zwaartepunten in het trainingsplan liggen
7. Wie het plan zal coördineren en wie verantwoordelijk is voor de uitwerking per categorie

Door met elkaar over het bovenstaande te praten en elkaar bij te scholen, wordt er gewerkt aan een stukje professionalisering van het trainerskader. Op dit moment betekent het een voortzetting van de manier waarop er nu gewerkt wordt, met kleine gevolgen voor de indeling van de groepen. Met ingang van 1 oktober 1999 zal dit van start gaan. Het betekent dat we een groep CD-junioren jongens en een CD-groep junioren meisjes krijgen en dat we van start gaan met een bostraining op de zaterdag voor de jeugd. Aan het eind of indien nodig eerder wordt het één en ander geëvalueerd. Op basis van deze evaluaties worden er verder besluiten genomen.

De trainerscommissie

## JAL-cursus (Jeugd Atletiek Leider)

Als vereniging hebben wij er alle belang bij dat het trainingskader voortdurend aangevuld en versterkt wordt, zodat de training voor pupillen en junioren verantwoord, onder deskundige leiding plaatsvindt. Daarom start er bij Cialfo begin november een cursus jeugdathletiek-leider. Deze cursus is opgebouwd uit een vijftal modules. De eerste module die in november van start gaat legt een basis voor de daaropvolgende modules: lopen, werpen en springen. Eén module bestaat uit 25 uren contacttijd op zaterdag of door de week (wordt nog vastgesteld in overleg met de deelnemers). Naast de leden van onze vereniging doen er ook mensen mee van andere atletiekverenigingen uit de regio.

Er zijn geen kosten aan verbonden voor de deelnemers. We vragen wel bereidheid om nu of in de toekomst een stukje van je tijd in de jeugd te willen steken. Dat hoeft niet direct als vaste trainer te zijn, dat kan bijv. ook als begeleider of als assistent. Mocht je er voor voelen om mee te doen of wil je nadere informatie, neem dan contact op met mij of met Agnes van de Schilde.

Marian Koolhaas

## Uit de vrouwen(?)groep

---

Via Ria kregen wij de pen door om een stukje over onszelf (Elbert en Kinny) te schrijven.

Voor ik de pen doorgeef aan Kinny een korte levensloop op sportgebied van mijzelf.

In m'n wat jongere jaren ben ik begonnen als korfballer. Daar heb ik goed geleerd hoe je een bal moet vangen, wat weer opviel bij de afdeling voetbal van dezelfde vereniging die in mij wel een goede keeper zagen en mij hebben omgepraat om dat te gaan doen.

Via het A elftal belandde ik in het eerste elftal, waarin ik tot m'n 30e heb meegespeeld en gedwongen door een handblessure, moeste stoppen.

Omdat ik toch graag wilde blijven sporten, zijn Kinny en ik aan het trimmen geslagen en op de weekeinden gingen we in de omgeving bijna alle trimlopen af, samen met de kinderen.

De langste afstand die ik in die tijd heb gelopen was de mini-marathon in Apeldoorn.

Na een langdurige scheenbeen-blessure ben ik gestopt met lopen om goed te kunnen herstellen. Op wat latere leeftijd kreeg ik toch weer zin om te gaan lopen. Het toeval wilde dat Kinny met het verhaal thuiskwam dat men bij Cialfo ging starten op maandagavond met een beginners-en herstartersgroep. Daar ben ik enkele jaren geleden meteen heengegaan en daar ga ik nog steeds met heel veel plezier naar toe, mede door de prettige manier van trainen door Henk Zevenhuizen en door de gezellige maandagavondgroep.

Hierbij wil ik het maar laten; mochten er eventueel nog vragen over mij zijn, dan kunnen die altijd op maandagavond aan mij persoonlijk worden gesteld

Ik ben Kinny van Laar en loop op woensdagavond.

Ik kom uit een sportief gezin met 4 kinderen en het kon niet anders dan dat m'n broer en ik erin doorgingen en er ook al vroeg mee begonnen.

In m'n vroegere jaren moest ik altijd de eer van de Eper scholen in de wacht slepen tegen Vaassen. Altijd nog gelukt.

Ik hoorde onlangs nog dat er vanuit Epe altijd een aanhang per fiets naar Vaassen ging als ik moest lopen.....

Gelijkertijd ben ik gaan hockeyen ('s winters) en tennissen ('s zomers). Huiswerk bleef daardoor wel eens liggen.

In 1961 ben ik getrouwd, 2 kinderen gekregen, even gestopt met sporten.

Toen de kinderen wat groter werden zijn we er weer mee begonnen en later gingen zij ook mee. Nog later gingen we met Elbert-Jan mee naar enkele van zijn wedstrijden.

Zelf heb ik ook nog twee mini-marathons gelopen, 1.43 uur achteraf gelijk met Henk Zevenhuizen, getuige een foto.

Ik loop nu plm. 10 jaar bij Cialfo en Elbert en ik zullen nog menig voetstapje, ook met de kleinkinderen, daar neerzetten.

Wij geven de pen nu door aan Jenneke Helders.

### Wist u dat

- Gert Schaap op zondagmorgen leuke trainingsparcoursjes weet.
- ze wel 5 km. van de baan af liggen
- Marcel van Moorst tijdens de ouderwedstrijd een zweepslag in zijn bovenbeen kreeg.
- Hij en Therese de pech prijzen kregen.
- Therese een blessure voorkwam door de 100m. in de kruiwagen af te leggen die door haar man gedrukt werd.
- enkele ouders op maandagavond bij Henk op de training kwamen
- omdat ze volgend jaar punten op de 600m. willen halen.
- sommigen zelfs na afloop de clubrecord-lijsten bestudeerden.
- er echt talent onder onze ouders zit.
- Jaap Kleinpaste in ieder geval een bij hem passend beroep heeft gekozen (sportleraar).
- hij met de 5 kg. kogel over de 11 m. stootte en 13 sec. liep over de 100m.
- Pa Logtenberg ook bijna 5m. ver sprong.
- Benny op de 600m. op de laatste 100m. nog verrast werd.
- Annet ook voor de microfoon prima kan praten.
- de kinderen jureren erg spannend vonden.
- Steven en Raymond zelfs al een uur eerder op de baan waren om de spullen klaar te zetten.
- Het een heel gezellige dag was en we verwijzen U naar de verslagen in dit clubblad van enkele ouders.

## Hallo!!!

Wij, de nieuwe jeugdcommissie, zijn bezig met het organiseren van het avond/nacht-programma dat zal plaatsvinden na de clubkampioenschappen.

We hopen dat er zoals ieder jaar veel jeugd blijft slapen, zodat het een gezellige avond/nacht wordt.

Ook zijn we bezig een dag te organiseren voor de pupillen, maar daar horen jullie nog wel van.

Groetjes, de Jeugdcommissie  
Monica van Westerveld  
Linda van Westerveld  
Elijanne v.d. Vosse  
Iris Schutte  
Annet Freriks

## Attentie

Wij, Iris en Annet, willen u er even op wijzen dat Johan v.d. Schilde stopt met het training geven aan de C-junioren, omdat hij het te druk heeft met het lesgeven op de basisschool.

Wij willen Johan bedanken voor de gezellige tijd. Toch was het niet altijd even makkelijk voor Johan om zo'n stel eigenwijze pubers wat te leren. Ondanks dat vonden wij, Iris en Annet, hem een toffe 50+ trainer.

Hopelijk komt u ons nog eens aanmoedigen.

Tot ziens, groetjes, Iris en Annet.

*Na een aantal jaren was hij er dit jaar weer: de sportdag voor de ouders van de pupillen.*

*De redactie heeft van 3 kanten een enthousiaste reactie mogen ontvangen.*

*Daaruit concluderen wij dat het een zeer geslaagd evenement geweest is.*

## “Oudersdag Cialfo”

De datum 28 augustus 1999 had ik al een tijdje in mijn geheugen geprent, want dan zou het gaan gebeuren !!!!

Bij Cialfo hadden ze nl. op deze datum een wedstrijd georganiseerd voor de ouders van de jeugdleden.

De jurering zou plaatsvinden door de jeugd.

We werden om 10 uur hartelijk onthaald door de voorzitter en verrast met een heerlijk kopje koffie met cake.

Het was stralend weer. De stemming opperbest, dus wat zou er fout kunnen gaan ?

Vol enthousiasme begonnen we aan ons eerste onderdeel (de moeders eerst): 100 m. hardlopen.

Zweten hoor ! Vervolgens mochten we ver springen. Geen probleem toch ? De jury was streng

maar rechtvaardig. Er werd door de ouders aardig gesprongen of niet junioren ?

Rond 12 uur mochten we onze krachten meten met kogelstoten. Nou, dat is niet kinderachtig, hoor. Je moet er behoorlijk kracht voor hebben en de techniek goed beheersen. De vader van Anouk gooide zelfs meer dan 11 meter. Fantastisch !

De voortreffelijke soep met broodjes moesten ons mentaal oppeppen voor de 600 m. hardlopen.

Die ondersteuning hadden we wel nodig. Zwetend en puffend bereikten we gelukkig allemaal de eindstreep.

De moeder van Stef v. Bedem werd 1<sup>e</sup> bij de dames en de vader van Anouk Klein Paste bij de heren.

Als klap op de vuurpijl werd er nog een estafette georganiseerd, waarbij de fam. Smit als beste uit de verf kwam.

Het was een fantastische dag, waar we als ouders en kinderen met veel plezier aan terug zullen denken.

**Petje af voor de organisatie en de jeugd van Cialfo.**

Een enthousiaste deelneemster  
Trees Thijssen

## Ouderdag Cialfo (damesverslag)

Nog voor de zomervakantie had ik een briefje ingevuld dat ik mee zou doen met de ouderwedstrijd.

De datum 28 augustus kwam ras in zicht. O jee, wat deed ik mijn lijf aan.

Maar wat een enthousiasme en gezelligheid straalde mij tegemoet toen ik met 3 kinderen het clubhuis binnenkwam.

De kinderen werden gelijk ingelijfd in het geheimzinnige zware vak van jury, kantine of een andere dienst.

Er werd professioneel ingelopen, gerekt en gestrekt.

Heel goed voor die ongetrainde lijven. En toen kwam het er op aan.

Wij zijn altijd trots op onze kinderen, maar andersom was nog maar de vraag.

De 100m. sprint verliep bij de dames goed en er was gelukkig geen blessureleed.

Therese wist dit te voorkomen door de benen van haar Bennie te gebruiken, hoe ? Zittend in de kruiwagen.



---

Vervolgens verspringen, toch een totaal andere discipline.

Met veel goede aanwijzingen en verandering in je "techniek" hebben we het toch knap afgewerkt.

Wij begonnen steeds trotser op onszelf te worden. De eerste pijnlijke spieren werden helaas gevoeld. Met peptalk en moti-vatie begonnen we aan kogelstoten. Daar waren de kinderen erg streng. Je zult maar een verdwaalde 3 kg. op je tenen of erger, je hoofd krijgen. En owee als je verkeerd afging.

Dat was niet best. Dit onderdeel barst van de techniek, dus na droog oefenen en inwerpen, werd het echt.

Door de meesten onder ons was dit nog nooit gedaan, toch logen de uitslagen er niet om en de techniek ging per worp vooruit, maar dat afgaanb, daar heb ik het niet meer over.

Wat er ondertussen allemaal gebeurde bij de mannen is mij grotendeels ontgaan, maar de aanmoedelingen van "hup papa" heb ik vaak gehoord.

De vrouwen begonnen rammelende magen te krijgen en vooral dorst. Wat een verassing dat daar broodjes lagen, heerlijke warme soep en ook niet te versmaden, gewoon water.

Maar tch, het laatste onderdeel hield ons al aardig bezig.

De 600m, anderhalf rondje. Dat is ver hoor. Dat merken we telkens bij de jeugdwedstrijden. Dan sta je daar als ouder bij de finish om je kind op te vangen die de laatste 100m. Jankend aflegt. En nu moet je zelf. Met knikkende knieën en wetend dat dit zeker niet je favoriete onderdeel is, sta/ga je er voor. Het startschot valt, wat is iedereen snel weg en inhalen gaat echt niet. Nu begrijp ik die kinderen veel beter, ik kan ook wel janken, je komt jezelf tegen, maar het uitlopen geeft je een kik, absoluut.

En wie staat daar als je over de finish komt, je dochter die die afstand ook zo erg vindt. En trots dat ze is. Leuk he !

Wat mij betreft heeft iedereen de 1e prijs gewonnen. En met een goede organisatie en enthousiasme valt of staat zo'n dag.

En dat het heerlijk weer was, was mooi meegenomen.

Volgend jaar doe ik vast weer mee, al was het alleen maar om bij de finish van die 600m. opgevangen te worden door je kind.

Cialfo, dank jullie wel voor deze gezellige dag !

Cathrien Hesselink.

## Bericht

Aan iedereen die heeft meegedaan en geholpen aan de ouderwedstrijd op 28 augustus j.l.

Zoals u misschien wel heeft gezien zijn er video-opnames gemaakt van de wedstrijd. Het zou leuk zijn als we deze opnames met z'n allen een keer gaan bekijken. We weten nog niet wanneer deze gezellige avond zal plaatsvinden, maar daar zult u zeker meer over horen. Let op de mededelingen in het clubhuis!!

# Sportdag voor ouders

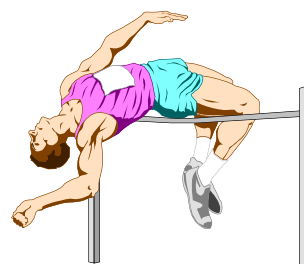
---

## Clubkampioenschappen 24 en 25 september

---



### Programma:



### Vrijdag 24 september 19.00 uur

Start van de Clubkampioenschappen voor de A/B/C/D junioren, senioren en veteranen (meerkampen)

### Zaterdag 25 september 10.00 uur

10.00-17.00 uur Clubkampioenschappen (& pupillen)

17.15 uur Prijsuitreiking

18.00 uur Barbecue met evt. live muziek

(gratis barbecuen als je 2 donateurskaarten hebt verkocht, anders f 7,50 p.p.)

's avonds Tentenkamp & een ....spokentocht !

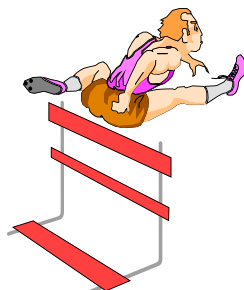


Verder volop gezellige en leuke activiteiten gedurende de clubkampioenschappen; zoals een springkussen, schminken en een speciale goochelaar !!

Dus komt allen en breng je hele familie mee !!!!!

### Zondag 26 september

8.30 uur Ontbijt voor de nachtbrakers



### Doe mee en geef je op !

De inschrijfformulieren hangen op de prikboards in het clubhuis.

## De schoenen van ... Frank Hagen

---

Eind jaren zeventig was er altijd tijdens het sportfestijn van voetbalvereniging KCVO in Vaassen een prestatie-loop.

Aan deze prestatie-loop heb ik een keer voor de gein volledig ongetraint deelgenomen aan de loop van 15km en zoals je kunt verwachten heel veel spierpijn de volgende dag.

Ondanks de spierpijn had ik toch een goed gevoel van het lopen gekregen.

Toen ik tijdens mijn studie een baantje op de zaterdag kreeg ben ik gestopt met het voetballen en een beetje voor mijzelf gaan hardlopen.

Mijn eerste loopschoenen waren een paar goedkope (adidas) gympen. Geen echte loopschoenen, meer een vrijetijd schoen maar wie de schoen past trekken hem aan en ze zaten best lekker. Nadat ik mijn eerste geld had verdient besloot ik echte loopschoenen te kopen en wel New Balance schoenen. Deze kwamen net uit Amerika de markt in Nederland veroveren en waren kwalitatief prima.

In het lopen kreeg ik steeds meer plezier en ging deelnemen aan diverse prestatie-loopjes. Meestal de lopen op de zondag omdat ik op de zaterdag daar geen tijd voor had. Nadat ik een aantal New Balance schoenen had versleten heb ik de Karhu schoen eens geprobeerd, een fijn stugge schoen.

Het lopen ging lekker en als lange afstandloper wil je dan wel eens de marathon lopen. Niet ver van huis in Apeldoorn besloot ik deel te nemen aan de zwaarste marathon van Nederland.

Trainingsschema's nooit van gehoord en enige wat je deed was zo hard mogelijk lopen tijdens de trainingen van maar 10 a 15 km. De eerste marathon was leuk tot 15km, maar daarna kwam ik in een tunnel en zag het licht weer bij de finish. Zwaar, zeer zwaar, maar je hebt de marathon gelopen.

Op de uitnodiging van AV34 om daar lid van te worden ben ik paar jaar later op in gegaan. Een leuke lange afstandsgroep waar ik ook de trainer Henk Liefers leerde kennen met zijn typische (snelle) loop.

Bij allerlei prestatie-loopjes kom je steeds dezelfde mensen tegen. Je maakt een praatje in de kleedkamer en tijdens het in- en uitlopen. In die tijd leerde ik ook veel mensen kennen die liepen bij Cialfo.

Een aantal jaren ben ik lid geweest bij AV34 en ben daarna meestal alleen wezen lopen, of als ik iemand tegen kwam tijdens een training ben met die persoon gaan lopen.

Ondertussen had ik ook mijn loopschoen ontdekt een Adidas type ZX2000. Helaas wordt dit type schoen niet meer gemaakt maar ik liep hier heerlijk mee. Diverse loopjes en een goede marathon mee gelopen.

De Adidas schoen heeft een brede leest, is een stugge schoen en persoonlijk loop ik daar prima op.

Een aantal jaren geleden tijdens een drukke tijd is de klad in het lopen gekomen en had ook geen zin om s'avonds in het donker langs de wegen te lopen. 1 keer trainen in de week was al veel, als dat al gebeurde en de conditie werd steeds slechter en de kilo's kwamen erbij omdat mijn eetgewoonte niet veranderde.

In een klein dorp kom je de trainer wel eens tegen en zeg dat je een keer komt trainen bij Cialfo. Ook mijn team maat Pieter Boumeester heeft vele male gezegd kom eens naar de baan om daar mee te trainen.

Lekker gezellig lopen effe bij kletsen met de jongens, de meeste atleten van de groep kende ik wel dus dat mocht geen drempel wezen.

Voor 1999 had ik geen goede voornemens en wilde die ook niet maken ik wilde ze uitvoeren, dus de 1e dinsdag van dit jaar liep ik op de atletiekbaan bij Cialfo.

Het viel tegen, vies tegen. De benen wilde niet, maar wat wil je geen conditie en veel en veel te zwaar.

Neem de tijd zegt de trainer, forceer je niet. Ik neem zijn advies ten rade hoe moeilijk het ook is want je kon eens een stuk sneller lopen. Maar eerst die kilo's kwijt en rustig opbouwen is het advies daarna komt de tijd.

Samen met Henny heb ik vele maanden plezierig getraint en is mijn conditie weer op een acceptabel niveau en nu maar zien hoe we deze winter doorkomen.

De volgende schrijver van de "Schoenen van.." is Pieter Boumeester



## Bodywalk bij Cialfo.

---

Bodywalk of fitnesswalk is de nieuwe bewegingsvorm die we bij Cialfo ook gaan beoefenen.

Met ingang van maandagavond 4 oktober tussen 7 en 8 uur gaan we daarmee van start.

We zijn dus op hetzelfde uur bezig als de trimmers van Henk Zevenhuizen.

### **Voor wie is dit uur bestemd ?**

Bodywalk is bedoeld voor mensen die hun lichaamsconditie willen verbeteren.

Voornamelijk volwassenen en 50 plussers zullen zich tot body- of fitnesswalk aangetrokken voelen.

Doel van bodywalk is o.a. hart- en longfunctie verbeteren en calorieën te verbranden.

Het is de bedoeling dat er plaats is voor elke leeftijd en ieder niveau.

Veel mensen, die joggen of trimmen een te zware belasting vinden, zullen zich aangetrokken voelen tot bodywalk.

Denk nu niet, dat bodywalk eentonig wandelen is. Er zijn tal van vormen en oefeningen die het blijvend interessant maken. Ook bijv. door intervaltraining.

Onderzoek heeft uitgewezen dat verschillende wandelvormen dezelfde conditieverbetering geven als bijv. joggen.

Ook heeft het onderzoek uitgewezen dat bijv. bodywalk zelden tot letsel of blessures leidt.

De stotende belasting voor de gewrichten is voor hardlopen twee keer zo groot als bij wandelvormen.

Het bovenstaande geeft een heel klein beetje een indruk wat bodywalk of fitnesswalk is.

### **Nieuwsgierig geworden ?**

Kom dan geheel vrijblijvend met sportkleden op maandagavond naar ons trainingsuur op onze QolorTech baan op de Wachtelenberg.

Voor inlichtingen kunt U ook bellen met tel. 614229 van de fam. Kwakernaak.

Tot ziens !

## 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*



Kom je ook extra voorbereiden  
voor de clubkampioenschappen  
van 24 en 25 september

Doe mee!!!!

Speciale training vanaf nu  
elke maandagavond  
van 19.00 – 20.00 uur.

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

Een betere voorbereiding is er gewoon niet.

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

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

# Klussendag

**Zaterdag 23 oktober van 8.15 uur tot 13.15 uur**

## **OPROEP AAN: Leden, jeugdleden en ouders van jeugdleden**

Op zaterdag 23 oktober hebben wij weer de bedoeling om diverse klussen die, aan en op onze atletiekaccommodatie gedaan moeten worden, te verrichten.

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

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

### **Onderstaand een greep uit de vele klussen.**

*Schilderwerk clubhuis / Reiniging dakgoten*  
*Hekwerk plaatsen achteringang*  
*Snoeien en kanten afwerken*  
*Kantine stoelen schuren / verven*  
*Reklameborden reinigen / correct ophangen*  
*Afwerken hordenkar*  
*Tegels / klinkers leggen*  
*Materialen bergingen opruimen*

**enz. enz. enz.**

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

Wij verwachten dat er veel klussers actief zullen zijn op 23 oktober a.s. U kunt nu uw naam al op de intekenlijst in het clubhuis zetten of u wordt binnenkort door een van de bestuursleden benaderd.

Bestuur A.V.Cialfo

Contactpersonen: Peter Broekhuis 620190 / Hennie Strunk 616910

De catering is deze dag in handen van de kantinecommissie.

**Zet uw naam ook op de intekenlijst Cialfo rekt op u**

Bij slecht weer wordt de klussendag verschoven naar 30 oktober



## Run-Bike-Run op 2 oktober

---

Lopen-Fietsen-Lopen. Dat is pas een uitdaging! Trainer Henk Liefers is al volop bezig ... dus het is bijna zover. De verwachtingen zijn hoog gespannen, want bij Cialfo wordt bijna meer gefietst als gelopen, wanneer je de verhalen in de kleedkamers mag geloven. Er wordt zelfs al geoefend op de overgang van fietsen naar lopen ... En wat hebben weer veel atleten gefietst bij de Elfheuvelentocht, ik bedoel maar!

Op 2 oktober is de grote dag; de Run-Bike-Run van Cialfo. Vanaf het sportpark Wachtelenberg is een parkoers uitgezet van 5 km. lopen en 32,2 km. fietsen (twee keer de 10 Engelse Mijlen, bekend van de stratenwedstrijd in mei) en -nu komt het-nog eens plusminus 3 km. lopen in het bosgebied nabij de baan. Als dat geen leuke, sportieve uitdaging is! Wie wil zijn grenzen in deze eeuw nog verleggen?

Deelname is mogelijk voor Cialfo-leden (vanaf B-junioren), introduce's en genodigden. Men moet zich (liefst) vantevoren opgeven bij Jaap Kooiman (tel. 621629). Een routebeschrijving is beschikbaar bij voor-aanmelding. Dan kan men ter plekke trainen en het parkoers verkennen. Dus geen smoesjes van ... 'ik ben de weg kwijt' of 'ik wist niet dat het zo ver was'.

Het recreatieve evenement begint om 10.00 uur. Het is geen wedstrijd, maar een leuke training voor wie eens een Run-Bike-Run wil doen/proberen. Er wordt wel een uitslag (inklusief tussentijden) gemaakt. Ook is er na afloop een kleine prijsuitreiking. Het inschrijfgeld bedraagt 5 gulden; dit is bestemd voor hapjes na afloop.

Bij de vorige editie in 1997 waren er 30 finishers. Dat moeten er nu meer worden ... De tijden van die keer zijn nog bekend; dus geen sterke verhalen over goede prestaties en dan niet meedoen, nee, op 2 oktober dan moet het gebeuren!

### Enkele feiten:

Zaterdag 2 oktober 1999 Inschrijfgeld: 5 gulden  
Inschrijving/Afhalen startnummers: 9.30 uur.  
Laatste instructies: 9.45 uur in de kantine !!!!!  
Start: 10.00 uur nabij Grintgroeveweg, sportpark Wachtelenberg

LET OP: Het is geen wedstrijd, maar een leuke training !!!

- Deelname op eigen risico.
- Het parkoers is **niet** verkeersvrij; hou rekening met andere weggebruikers; niet iedereen is zo sportief!
- Indien mogelijk met helm fietsen!

RUN (5 km.): Grintgroeveweg-r.a. Officiersweg-r.a. Lariksweg-l.a. Kamperweg-r.a. zandpad zonder naam (na gaas/hekwerk)-r.a. Zeuvenburgweg-r.a. Dellenweg- (na Eper Veste)r.a. Hoge Weerd-r.a. Sportlaan (sporthal)-l.a. Wachtelenbergweg-r.a. Grintgroeveweg.

De route is gedeeltelijk gemarkeerd met linten en pijlen.

**Het wisselvak is op het grasveld bij het clubgebouw.**

BIKE (32,3 km.): **Twee maal een rondje van 10 E.M. (16,1 km.) !!** Grintgroeveweg-r.a. Officiersweg-l.a. Koekenbergweg-r.a. Tongerenseweg (tot rotonde)-r.a. Elburgerweg (tot onderaan 'Knobbel')-r.a. Zuidweg-r.a. Dellenweg (richting Epe)- (na Eper Veste)r.a. Hoge Weerd-r.a. Sportlaan (sporthal)-l.a. Wachtelenberg-r.a. Grintgroeveweg.

**Het wisselvak is op het grasveld bij het clubgebouw.**

RUN (ca. 3 km.); parkoers om baan (gras) en zandpaden (in bosgebied). De route is gedeeltelijk gemarkeerd met linten en pijlen. Volg de aanwijzingen. Kijk uit voor boomwortels en hindernissen .....

### NA AFLOOP:

**-kleine prijsuitreiking.  
-tijd voor sterke verhalen.  
en .. -lekkere hapjes  
(hiervoor is het inschrijfgeld).**

- Kleed- en douchegelegenheid beschikbaar.
- Stayeren is toegestaan bij het fietsen !
- Voor een uitslagenlijst wordt gezorgd.

Jaap Kooiman  
(tel. 621629)

# **Overbelasting van het kraakbeen achter de knieschijf**

---



# Trainingsplanning voor jeugdige 400-meterlopers (slot)

---

(verzorgd door Henny Citteur)

## **Half februari – half maart.**

Kort herstel periode, met accent op duurtraining, techniek en specifieke kracht.

### **Weekplan**

- 1e dag: duurtraining + techniek.
- 2e dag: sprint uithoudingsvermogen + specifieke kracht.
- 3e dag: duurtraining + specifieke kracht.
- 4e dag: tempoloop training + algemene kracht.
- 5e dag: snelheid + techniek + snelheid uithoudingsvermogen
- 6e dag: rust.
- 7e dag: duurtraining + techniek.

### **Duurtraining**

- herstel duurloop van 8 kilometer.
- minutenloop (zie hiervoor).
- vaartspel met afstanden tussen 200 en 800 meter, 2 x 15 minuten.

### **Intervaltempo**

Steeds meer gericht op het verkrijgen van een goed snelheidsuithoudingsvermogen. Daardoor gerichte afstand- en tijdcontrole.

Tempotraining ook op spikes uitvoeren. 10-12 x 200 meter, 90 sec. pauze. Tempo 28-30 seconden. 6 x 300 meter, pauze 300 wandelen. Tempo 45-42 seconden.

2 x 1000 meter, of 3 x 800; 50 snel, 50 langzaam. 4-6 x heuvellopen en over 150-200 meter, dezelfde afstand wandelen.

### **Algemene kracht**

Weer uitbouwen van de programma's met aantal series en/of herhalingen.

### **Specifieke kracht**

- 5 x 50 meter loopsprongen, met hoge dijbeenvoering; tijdcontrole!
- uit stand: 2x serie: 3-5-7-8-10 sprong. Afstand meten!  
hinkseries op snelheid: 3x30 links, 3x30 rechts.  
Op aantal 3x30 li., 3x30 re. Zo min mogelijk sprongen.  
2-3 series springen: -10-15x tweebenig, knieën naar de borst.
- tweebenig, met holle rug voeten aantikken.
- spreid-hoeksprong (kozakkensprong).
- koordweerstandsprings over 50 meter, 6-8x. Terug wandelen.
- buikspieroefeningen op de schuine bank, met en zonder belasting.

### **Snelheidstraining**

Op basis van techniek steeds meer aandacht besteden, in de hal, maar ook buiten met zacht weer de langere sprintafstanden gaan trainen 4 x 80 meter, terug wandelen.

5 x 100 meter, waarin 3x een aanzetten zit, met behoud van techniek.

Bochtentraining: 5 x de bocht in  
5 x de bocht uit.

## **Half maart – eind april**

In de periode zullen de laatste voorbereidingen voor het baanseizoen afgewerkt moeten worden. Afhankelijk van de tekorten zal individueel accenten moeten worden aangebracht. Het aërobe uithoudingsvermogen dan wel specifieke uithoudingsvermogen dan wel specifieke kracht zal moeten worden benadrukt. Deze periode is toch wel de zwaarste periode van het totale plan. Vooral het sprintuithoudingsvermogen en de snelheid vormen een belangrijk bestanddeel van de training.

### **Weekplan**

- 1<sup>e</sup> dag: snelheid – sprintuithoudingsvermogen.
- 2<sup>e</sup> dag: duurtraining – sprongkracht (is specifieke kracht).
- 3<sup>e</sup> dag: snelheidsuithoudingsvermogen.
- 4<sup>e</sup> dag: tempolooptraining.
- 5<sup>e</sup> dag: specifieke kracht, snelheid, snelheid uithoudingsvermogen.
- 6e dag: rust.
- 7e dag: duurtraining, techniek, algemene kracht.

### **Duurtraining**

Blijft onveranderd, vooral bedoeld om het aërobe uithoudingsvermogen op niveau te houden.

### **Algemene kracht**

Met medizballen, handhalters, in minder series onderhouden van de algemene kracht.

### **Snelheid**

- bochten lopen.
- vliegende lopen: -50-100-150-100-50, terug wandelen.
- vanuit de blokken: -2 x 30, 2 x 50, 2 x 60, 2 x 80.
- 6 x 150 meter.

Zo zijn er vele gevarieerde programma's op te stellen. Denk aan voldoende herstel en behoud van techniek.

### **Specifieke kracht**

Hetzelfde programma als in de vorige periode, alleen vaker uitgevoerd.

---

### **Snelheidsuithoudingsvermogen**

- 10 x 100 meter (terugwandelen, 12,0 – 11,8 sec.).
- 5 x 200 meter (200 wandelen, 28 – 29 sec.).
- 300, 200, 100 (38 – 25 – 11,7 sec.).  
Streeftijden!!! Dus niet bindend!!!
- 3 x 150 uit de blokken + 1 x 500 (250 wandelen, 19,5 sec., 70 – 69 sec.).ook hier zijn individuele programma's te maken naar gelang de noodzaak is voor kortere of langere tempi.

### **Begin mei – begin juni**

Individueel naar de wedstrijden toe “mini-planning” toepassen. Terugwerken vanaf de desbetreffende wedstrijd, 4 weken vooraf; eerste week: accent op duur, tweede week: accent op snelheidsuithoudingsvermogen, derde week: accent op snelheid, vierde week: aangepast trainen.

In de wedstrijdperiode wordt vaak vergeten het snelheidsuithoudingsvermogen te onderhouden. Minstens 1x per week een controletraining uitvoeren. Verder is genoemde trainingsplanning een mogelijkheid om planmatig te werken, belangrijk is wel, dat de individuele toepassing hoofdzaak blijft. Dus niet zomaar schematisch trainen, maar oog hebben voor de vorm van de dag en andere uiterlijke voorwaarden.

### **Literatuurverwijzing:**

- Allgemeine Vorschläge eines Rames-trainingsplanes für 400-m-läufer.
- Kinder, Krüssmann (Leichtathletik febr. 1975).
- Circuittraining U. Jonath
- der Sprint T. Nett
- Trainingsplanung B. Sumser

# **QolorTech Halve Marathon**

---

- **Heerde**, Trimvierdaagse van De Gemzen, 19/22-04-99: 4 x 10,5 km.: 10. Jan Lubbinge, 44.29, 46.21, 43.04, 45.00;
- **Dronten**, Dino Tapijtlloop, Flevo Delta, 18-05-99: 5 E.M.; Tjibbe de Vries, 27.36 min. (2e sen.);
- **Doncaster (Eng.)**, 24 uurloop, baan, 29/30-05-99: M45: Jan-Willem Dijkgraaf, 173.088 mtr. (CR M45!)
- **Wezep**, Mappa Mondoloop, 2-06-99: 10 km.-stratenwedstrijd KNAU: 6. Harry Veldkamp, 38.36 min. (4e sen.);
- **Espel**, 10 km.-stratenloop, AV NOP, 3-06-99: M40; 1e. Tjibbe de Vries, 33.42 min.;
- **Enschede**, Twente marathon, 6-06-99: 42,2 km.; 421. Jan-Willem Dijkgraaf, 4.15.06 u.;
- **Rijssen**, Rijssenberglloop, 12-06-99: 10 E.M. (16,1 km.): M40; 2e. Wim de Weerd, 54.40 min.;
- **Apeldoorn**, 10 E.M. van AV'34, 12-06-99: 7. Tjibbe de Vries, 56.09 min.; 18. Harry Veldkamp, 1.01.52; Jaap Kooiman, 1.11.01;
- **Leiden**, 3M-marathon, 13-06-99: 42,2 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 4.13.12 u.
- **Vaassen**, QolorTechloop, AV Cialfo, 19-06-99:
  - 10 km.: 3. Wim de Weerd, 33.00 (2e M40); 5. Tjibbe de Vries, 34.27 (4e M40); 12. Jack Laterveer, 38.00; 16. Jaap Kooiman, 39.39; 19. Harry Veldkamp, 40.51; 20. Dick Doornebal, 42.19; 23. Bennie Geerts, 43.22; 25. Piet de Wildt sr., 44.22; 33. Rene Broerse, 51.52.
  - 5 km.: 2. Gerbert Tiemens, 18.32; 6. Henk v.d. Stouwe, 20.31; 8. Max Dertien, 23.06; 9. Reinier Kelderman, 23.58; 11. Philip Hoogenraad, 25.28; 12. Daan de Jong, 25.49; 13. Jos Koedijk, 25.50; 14. Michiel de Jong, 25.56; 15. Astrid Geerts, 26.25; 16. Ria Oosterbroek, 27.14; 17. Henk Zevenhuizen, 27.15; 19. Maarten Wolting, 28.44 min.;
- **Den Haag**, 12 uurloop, 19-06-99: 4. Jan-Willem Dijkgraaf, 101.141 mtr. (CR M45!);
- **Bergentheim**, 3e Banthumloop, 25-06-99: 10 km.; M40; 7e. Tjibbe de Vries, 33.15; Jack Laterveer, 34.57 (CR heren senioren!);
- **Landgraaf**, NK-berglopen, Achilles-Top, 27-06-99: 14,7 km.: 11. Harry Veldkamp, 1.14.20 (10e sen.); 16. Jaap Kooiman, 1.22.27 (3e M40); 28. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.40.00 (3e M45);
- **Heerde**, Baanloop AV De Gemzen, 30-06-99: 5000 mtr.: 2. Jaap Kooiman, 20.31; 4. Jan-Willem Dijkgraaf, 21.35 min.;
- **Budel-Dorplein**, 12 uurloop, 3-07-99: 13. Jan-Willem Dijkgraaf, 98.995 mtr.
- **Rouveen**, Munnikenslagloop, De Sprinter, 7-07-99: 10 km.: 16. Harry Veldkamp, 35.39 (7e sen.); 28. Erwin van Duinen, 37.39 (14e sen., pr); 40. Jaap Kooiman, 38.36 (16e M40); 44. Gerbert Tiemens, 38.58 (20e sen.); 106. Jan-Willem Dijkgraaf, 44.09 (43e M40); 5 km.: 3. Piet de Wildt jr., 16.25; Piet de Wildt sr., 20.00 min.;
- **Oldebroek**, 1e stratenloop van Oldebroek, 10-07-99: 15 km.: 2. Wim de Weerd, 51.42 (2e M40); 4. Tjibbe de Vries, 54.04 (3e M40); Harry Veldkamp, 1.01.23; Jaap Kooiman, 1.09.59; Jan-Willem Dijkgraaf, 1.16.00.
- **Georg Marienhutte (Dld.)**, 50 km., 18-07-99: Jan-Willem Dijkgraaf, 5.28.00 u.
- **Voorthuizen**, VSB-Loopfestijn, 21-07-99: 10 km.; 75. Tjibbe de Vries, 34.35 min. (17e M40);
- **Stockholm (Zwe.)**, WK-brandweer/politie, 20/24-07-99: M40: 5000 mtr. baan: 2. Wim de Weerd, 16.23; 10.000 mtr. baan: 3. Wim de Weerd, 33.57; halve marathon (21,1 km.), straat: 2. Wim de Weerd, 1.12.45; cross (10.350 mtr.): 2. Wim de Weerd, 36.00. (3 zilveren en 1 bronzen medaille !);
- **Sittard**, baan, 3000 mtr. snelwandelen, 24-07-99: 16. Jan-Willem Dijkgraaf, 18.49.49 min. (CR M45!);
- **Soerendonk**, Marathon van Budel, 24-07-99: 42,2 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 4.25.00 u.;
- **Dalfsen**, 13e Halve marathon van Dalfsen (21,1 km.), 6-08-99: 11. Wim de Weerd, 1.16.42 (4e M40); 50. Harry Veldkamp, 1.27.27; 121. Jan Lubbinge, 1.39.17;
- **Blokzijl**, 19e Kolkloop, KNAU-wedstrijd, Start'78, 7-08-99: 8 km.: 13. Erwin van Duinen, 29.30; 15. Arjan Kluin, 30.23;

- 
- **Monschau (Dld.)**, marathon (42,2 km.), 8-08-99: 557. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.56.41 u. (90e M45);
  - **Hardenberg**, 3e Klepperstadloop, KNAU-wedstrijd, 13-08-99: 10 km.: sen.: 16. Harry Veldkamp, 36.06 min.; M40: 1. Wim de Weerdt, 32.30; 10. Jaap Kooiman, 37.53 min.;
  - **Londen (Eng.)**, baan, 24 uurloop, 14/15-08-99: Jan-Willem Dijkgraaf, 164.947 mtr. (CR M45!);
  - **Apeldoorn**, 10 E.M., AV Veluwe, 14-08-99: 10 E.M. (16,1 km.): Jan Lubbinge, 1.09.10 u.; 6400 mtr.: Louis Boumeester, 25.04 min.;
  - **La Louviere (B.)**: 6 uurloop Besonrieux, 21-08-99: 8. Jaap Kooiman, 63.175 mtr. (4e M40, pr);
  - **Nijverdal**, Fitcare-Het Ravijn-Bosloop, 21-08-99: 10,2 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 48.41 min.;
  - **Ede**, Kimberley Clark-Run, Climax, 21-08-99: 10,7 km.: Jan Lubbinge, 43.40 min.
  - **Werkhoven**, 'Tachtig van Werkhoven', prestatie-loop, 20 km., 25-08-99: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.34.14 u.;
  - **Nijverdal**, 16e Trimloop, 27-08-99: ca. 20,8 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.35.49 u.
  - **Sneek-Bolsward-Sneek**, 20 km., 28-08-99: 5. Wim de Weerdt, 1.08.50 u. (2e M40);
  - **Brielle**, 'Rondje Voorne', 50 km., 29-08-99: Jan-Willem Dijkgraaf, 5.11 u.





### **Epe, Pupillencompetitie, 5-06-1999:**

De pupillencompetitie in Epe en de junioren-medaillewedstrijd in Emmeloord zijn beide verregend. Met name bij het hoogspringen veroorzaakte de gladde aanloopsector wanhopige blikken bij de deelnemende atleten. In Epe werd Jolien Philipsen op de thuisbaan van AV Cialfo tweede op de meerkamp (kogel, 60 mtr., hoog) bij de meisjes pupillen A. Rosemarie Smit sprintte ondanks de belabberde weersomstandigheden naar een zeer snelle 9.5 sec. op de 60 mtr. Zij werd daarmee eerste op dit onderdeel.

### **Epe, Regionaal meerkampkampioenschap, 11-12/06/99:**

*Derde plaats voor Iris Schutte*

Bij de regionale meerkampkampioenschappen in Epe is C-juniore Iris Schutte derde geworden met 3104 pnt. Zij sprong 1.45 mtr. hoog. Aan het slot van de zevenkamp liep Schutte nog een goede 1.51.2 min. op de 600 mtr. In dezelfde leeftijdsgroep liep Annet Freriks 20.8 sec. op de 150 mtr., slecht een tiende boven het Cialfo-clubrekord. Het tweedaagse evenement op de QolorTechbaan kon profiteren van optimale weersomstandigheden. Desondanks waren er veel uitvallers, wat op de zware meerkamp niet ongebruikelijk is. Cialfo kon atleten uit heel Nederland begroeten; het kampioenschap gold alleen voor de eigen regio 'Ijsseldelta'.

Bij de B-jongens haalden Udo Husmans en Daan Philipsen de aanvangshoogte van 2.30 mtr. bij het polsstokhoogspringen niet. Husmans liep nog wel een uitstekende 17.0 sec. op de 110 mtr. horden. Tijmen Hondelink werd vierde bij de C-jongens met een totaal van 4462 pnt. Met het kogelstoten was hij tweede met 10.68 mtr. Hij verraste bij het hoogspringen met 1.55 mtr. hoog. Hondelink had zware concurrentie, want bij de C-jongens deden enkele uitzonderlijke talenten mee. Winnaar David Martha van het Apeldoornse AV'34 scoorde maar liefst 5819 pnt. Hij liep een formidabele 11.2 sec. op de 100 mtr. en 13.5 sec. op de 100 mtr. horden. Verder noteerde Mick van Amelsvoort van Athletics Nijverdal 2.46.6 min. op de 1000 mtr. Dat wordt in Nederland maar zelden gelopen door een C-junior.

### **QolorTechloop, Vaassen, 19-06-1999:**

*Winst voor Jan van Ommen*

Hattermer Jan van Ommen (AV De Gemzen) heeft op soepele wijze de QolorTechloop in Vaassen

gewonnen. Hij had 32.33.2 min. nodig voor de tien kilometer. Organisator AV Cialfo had een parkoers van vier rondjes van 2,5 kilometer uitgezet nabij het recreatiegebied Kievitsveld tussen Emst en Vaassen. De wedstrijd kreeg nog een internationaal tintje door de winst bij de vrouwen. Die ging naar de Russische Trina Lebedinskaja van Atlas Moskou. Ze was een maatje de groot voor de andere atletes. Met 39.17.7 min. had ze maar liefst tien minuten voorsprong op de volgende vrouw.

Van Ommen had in de seniorenklasse geen concurrentie, maar wel van een aantal sterke veteranen. Van die veteranen vormde Peter Burger van Trias-Heiloo de grootste bedreiging. Aan de meet resteerden luttele vijf seconden voorsprong. De Hattermer was duidelijk de sterkste en hij ging niet voluit, zo erkende de snelle Gems na afloop. 'Een mooie tijd, maar ik ben dit jaar al een half minuutje sneller geweest. Het ging best lekker. Ik ben dik tevreden'. Op het ereschavot kreeg Jan van Ommen gezelschap van twee Apeldoorners: Dennis van Lohuizen (36.37.6) en Ronald van Ham (36.41.8). Veel strijd was er bij de veteranen. Cialfo-atleet Wim de Weerd had Peter Burger voortdurend in zicht, maar hij moest toch genoegen nemen met de tweede plaats. De Hattermer, die veel traint met winnaar Van Ommen, scoorde wel zijn beste seizoenstijd op de tien kilometer met 33.00.3 min. 'Ik begin in vorm te komen voor de wereldkampioenschappen brandweer in Zweden. Dat mag ook wel, want over drie weken reis ik naar Stockholm', zo vertelde de altijd goedgeluimde De Weerd na afloop. De derde plaats bij de veteranen ging naar Jaap Stijlaart van Triathlon-Amersfoort. Hij kwam na 33.32.7 min. over de meet. Veteraan Tjibbe de Vries uit Oldebroek, die sinds kort uitkomt voor AV Cialfo, belandde net naast het podium met zijn 34.27.9 min. Hij voelde nog een baanwedstrijd van afgelopen donderdag in de benen. Jan van Ommen had daar geen last van; hij won zowel donderdag in Epe de 5000 meter-baanwedstrijd in 15.52.2 min. als de 10 kilometer in Vaassen in 32.33.2 min. In Vaassen was het prachtig zonnig weer, maar gelukkig niet zo drukkend benauwd als in de editie van vorig jaar. Toch kozen veel atleten voor de vijf kilometer vanwege het weer. Er waren ook atleten die na enkele rondjes uitstapten zoals de veteranentopper Johnny Johnson uit Amersfoort.

Triathleet Ruud van Bussel won de vijf kilometer in zijn woonplaats met 18.04.4 min. De atleet van Sanders Puzzel Team had een behoorlijke voorsprong op Cialfo-atleet Gerbert Tiemens (18.32.2) en Erik Fransen (Loopgroep PK) met 18.48.3. Eerste bij de vrouwen werd een jonge

---

juniore van AV Cialfo. Astrid Geerts liep 26.25.8 min.

**Emmeloord, Regiofinale CD-competitie, 19-06-1999:**

De C- en D-jongens van atletiekvereniging Cialfo hebben net de landelijke finale van de competitie gemist. Beide teams werden bij de regionale finale in Emmeloord vierde. De C-junioren misten niet een podiumplaats door een foute wissel op de estafette. Zo mochten weliswaar overlopen, maar de reglementen schrijven voor dat de ploeg dan 100 punten in mindering krijgt. Aan het einde van een zonnige sportdag kwam men -bijzonder sneu- 15 punten te kort voor een ereplaats en plaatsing voor de landelijke finale.

Bij de C-jongens sprong Bram Leemburg 1.60 mtr. hoog. Tijmen Hondelink won het speerwerpen met een voortreffelijke 39.61 mtr. Hij heeft zicht op het Cialfo-clubrecord, dat sinds 1994 op 42.62 mtr. staat. Raymond Bourgonje (D-jongens) wierp de discus naar een prima 24.02 mtr. Met de kogel stootte hij een persoonlijk rekord van 8.06 mtr. Bij de C-meisjes, die zesde werden, was vooral de 4 x 80 mtr. estafette van hoog niveau met 44.37 sec. werden zij tweede, kort achter Start'78 uit Steenwijk. Annet Freriks raakte geblesseerd aan haar knie. Elle Thijssen had de pech dat ze helemaal alleen moest lopen op de 80 mtr. horden (17.01 sec.), een van de lastigste nummers. In de serie struikelde een andere atlete over de obstakels. Ze viel in de baan van de Cialfo-atlete, die in haar uppie een herkansing kreeg.

**Oldebroek, 15 km., 10-07-99:**

Veteraan Wim de Weerd uit Hattem is klaar voor de wereldkampioenschappen brandweer in Zweden. In Oldebroek liep hij als laatste test een 15 kilometer-stratenwedstrijd in de brandende zon. Met een tweede plaats en een tijd van 51.42 min. was de Cialfo-atleet dik tevreden. Vooraf zei hij een tijd van circa 50 minuten te willen lopen, maar met een temperatuur van 27 graden Celsius was dat natuurlijk niet mogelijk. In Stockholm komt 's werelds snelste brandweerman volgende week uit op vier nummers: 5000 mtr. en 10.000 mtr. op de baan, de 10 kilometer cross en de halve marathon (straat). Op alle nummers verdedigt hij zijn wereldtitel. De Weerd ziet af van de 1500 mtr.

In zijn spoor werd Tjibbe de Vries fraai vierde op de 15 km. met 54.04 min. De Oldebroeker liep een thuiswedstrijd. De Vries, ook een sterke duatleet, traint sinds kort bij Cialfo in de groep

van Vaassenaar Henk Liefers. In de regio behoort hij tot de beste veteranen.

**Stockholm (Zw.), WK-brandweer, 20-24/07/1999:**

*Vier medailles voor Wim*

Bij de wereldkampioenschappen-brandweer in het Zweedse Stockholm heeft Wim de Weerd (AV Cialfo) vier medailles behaald. Hij kreeg drie maal zilver en een keer brons omgehangen. Op de baan werd de Hattermer 3e op de 10.000 mtr. met een prima 33.57 min. en 2e op de 5000 mtr. met 16.23 min. Op de 5 km. liep de topveteraan vooral op plaats. De tijd interesseerde hem minder. De Weerd was dit jaar al een halve minuut sneller geweest.

In het voorjaar heeft Wim de Weerd een maand training moeten missen door een gebroken voetbeentje, waardoor hij wat aan snelheid tekort kwam om zijn titels in Zweden te verdedigen. Op de halve marathon (21,1 km.) liep de Cialfo-atleet evenwel als vanouds en met 1.12.46 scoorde hij zijn beste seizoenstijd. De laatste zilveren medaille werd behaald op de lange cross (10,5 km.).

**Zwolle CD meerkamp 3/4 –7-99**

Bij een tweedaagse meerkampwedstrijd in Zwolle is C-junior Tijmen Hondelink eerste geworden bij het kogelstoten met een voortreffelijke 11.46 mtr. Bij het speerwerpen kwam hij tot 38.93 mtr. De sprint van de talentvolle Vaassenaar bleef iets achter, maar met 15.76 sec. liep hij een zeer goede 100 mtr. horden. Bram Leemburg sprong 1.60 mtr. hoog. Op de 150 mtr. was er een sterk optreden van Annet Freriks met 20.99 sec. Ze miste maar net het Cialfo-record op een paar hondersten.

**Budel, 12 uur loop 3-7-99**

Ultraloper Jan-Willem Dijkgraaf is bij een 12-uurloop in het Brabantse Budel dertiende geworden met 98,995 km. De Cialfo-atleet probeerde nog wel de grens van 100 km. te bereiken, maar dat lukte net niet. 'Na 8 uur had ik het wel gehad. Ik liep toen nog op een schema van ongeveer 102 km., maar ik merkte wel dat ik dat niet ging halen.' Van de warmte had de 45-jarige Epenaar naar eigen zeggen niet zoveel last gehad.

**Hardenberg, 10 km., 13-08-1999:**

*Veteranenzege*

Wim de Weerd (AV Cialfo) heeft in Hardenberg zijn snelste 10 kilometer van dit jaar gelopen. Hij

won bij de veteranen met een uitstekende 32.30 min. De Hattemer had bijna anderhalve minuut voorsprong op de tweede veteraan. In het totaalklassement werd De Weerdt fraai vijfde bij deze stratenwedstrijd langs de oevers van de Vecht. Hij hoefde alleen enkele nationale toppers als Herman Hofstee en Andre Klappe voor te laten gaan.

geworden bij de veteranen. Hij liep 63.175 meter, waarmee Kooiman in het totaalklassement achtste werd. Het was zijn debuut op een afstand langer als de marathon. Epenaar Harry Veldkamp stopte in België na de marathon, die hij in ongeveer 3.05 aflegde. Veldkamp wil later dit jaar in Eindhoven onder de drie uur finishen.

### **La Louviere (B), 6 uur, 21-08-1999:**

In een internationale 6 uurloop in het Belgische La Louviere is Cialfo-atleet Jaap Kooiman 4e

## **Clubrecords**

### **Outdoor-clubrekords AV Cialfo 1999:**

9.	M50:	Rene Hondelink	ver	5.10 mtr.	5-06-1999	Lelystad
10.	M45:	Jan-Willem Dijkgraaf	24 uur (baan)	173.088 mtr.	29/30-05-1999	Doncaster (Eng.)
11.	M45:	Jan-Willem Dijkgraaf	12 uur	101.141 mtr.	18-06-1999	Den Haag
12.	HS:	Jack Laterveer	10 km. 34	.57 min.	25-06-1999	Bergentheim
13.	M45:	Jan-Willem Dijkgraaf	3000 mtr. snelw.	18.49.48 min.	24-07-1999	Sittard
14.	MPC:	Lisa van Leeuwen	600 mtr.	2.31.9 min.	12-06-1999	Zwolle
15.	MPC:	Sara Zevenhuizen	kogel	5.21 mtr.	12-06-1999	Zwolle
16.	M45:	Jan-Willem Dijkgraaf	24 uur	164.947 mtr.	14/15-08-1999	Londen (Eng.)

### **Uitslag ouderwedstrijd**

<b>Heren</b>		<b>100 mtr</b>		<b>600 mtr</b>		<b>Ver</b>		<b>Kogel</b>		<b>TOTAAL</b>
<b>Naam</b>		<b>Prest.</b>	<b>PNT</b>	<b>Prest.</b>	<b>PNT</b>	<b>Prest.</b>	<b>PNT</b>	<b>Prest.</b>	<b>PNT</b>	<b>PNT</b>
1	Jaap Kleinpaste	13.0	634	2.14.4	282	4.57	533	11.42	588	2037
2	Johan Logtenberg	14.2	481	1.57.1	459	4.96	613	8.39	442	1995
3	Jan Lubbinge	14.0	504	1.46.6	594	4.24	466	7.07	370	1934
4	Hans Buers	14.8	413	1.52.5	515	4.12	442	8.36	440	1810
5	Bennie Geerts	14.8	413	1.47.7	578	3.94	406	7.71	405	1802
6	Vincent Smit	14.7	424	2.07.1	351	3.94	406	8.31	438	1619
7	Rob Philipsen	15.4	351	2.10.5	318	3.75	368	8.03	423	1460
8	Hans Popping	15.0	392	0		4.44	506	7.28	382	1280
9	Hans Reijnders	14.2	481	0		3.93	404	7.28	382	1267
10	Henk Van Westerveld	16.2	275	2.28.3	170	3.65	348	8.36	440	1233
11	Wim Van Bedem	17.1	198	2.31.5	147	3.69	356	7.64	402	1103
12	Peter Van Petersen	14.3	469	0		4.56	531	0		1000
13	Jan Van Bussel	16.9	214	2.26.1	187	2.22	62	8.08	425	888
14	Jeroen Boomsluiters	18.3	106	2.49.9	33	3.47	312	7.65	402	853
15	Bennie Bourgonje	16.9	214	3.29.0	0	2.96	210	7.01	366	790

<b>Dames</b>		<b>100 mtr</b>		<b>600 mtr</b>		<b>Ver</b>		<b>Kogel</b>		<b>TOTAAL</b>
<b>Naam</b>		<b>Prest.</b>	<b>PNT</b>	<b>Prest.</b>	<b>PNT</b>	<b>Prest.</b>	<b>PNT</b>	<b>Prest.</b>	<b>PNT</b>	<b>PNT</b>
1	Zita Van Noordenburg	17.3	874	2.29.7	160	3.47	312	5.42	269	1615
2	Catrien Hesselink	17.0	910	2.52.3	19	3.32	282	6.66	346	1557
3	Tineke Geerts	17.8	816	3.02.7	0	3.31	280	6.91	360	1456
4	Rosi Schutte	18.0	794	2.58.1	0	3.18	254	7.01	366	1414
5	Trees Thijssen	18.3	762	2.40.0	91	3.22	262	4.80	227	1342
6	Sonja Van Petersen	18.0	794	2.54.9	6	3.07	232	5.98	305	1337

7	Josette Freriks	19.2	671	2.41.6	81	2.66	150	5.08	247	1149
8	Hanneke Philipsen	19.9	606	2.42.6	75	2.63	144	5.75	290	1115
9	Jannie V Westerveld	26.3	170	3.27.4	0	2.29	76	6.08	311	557
10	Therese Bourgonje	30.0	3	4.17.4	0	1.82	0	5.70	287	290

### **Uitslag Familie-Estafette (4x 60m) 28 Augustus 1999 Te Epe**

1	Fam. Smit	41.4
2	Anne Hesselink, Manon en Johan Logtenberg, Suzan, van Bussel	41.5
3	Fam. Buers	42.1
4	Zita van Noordenburg, Wim en Stef van Bedem, Catrien Hesselink	42.9
5	Fam. van Westerveld	43.5
6	Fam. Geerts	44.3
7	Fam. Schutte/Freriks	44.6
8	Fam. Lubbinge/Janneke	45.7
9	Fam. Bourgonje	46.2

## **Uitslagen**

### **Epe, Pupillencompetitie, 5-06-1999:**

JPC (40 mtr., ver, bal): 12. Pieter Verschuur, 8.4, 2.47, 9.10; 16. Wisse Boomsluiters, 9.2, 1.72, 8.11; MPC (40 mtr., ver, bal): 4. Sacha Popping, 7.9, 2.56, 9.56; 7. Sara Zevenhuizen, 8.1, 2.36, 10.92; 9. Lisa van Leeuwen, 8.1, 2.57, 7.87; 12. Nancy van Petersen, 7.9, 2.30, 6.96; 15. Kim Lijding, 8.7, 2.32, 9.52; 19. Caroline Bijsterbosch, 8.2, 2.19, 6.22; 21. Marjolien Slot, 8.7, 2.35, 7.24; 24. Manon Bijsterbosch, 10.5, 1.55, 6.53.

JPB (40 mtr., bal, ver): 10. Joost Lubbinge, 7.7, 12.35, 2.92;

MPB (40 mtr., bal, ver): 14. Anne Hesselink, 8.8, 11.00, 2.44; 15. Meike Kleinpaste, 8.5, 10.76, 2.06.

JPA (1e jrs.) (hoog, 60 mtr., kogel): 17. Steven Geerts, 0.90, 11.3, 5.04; 19. Stef v.d. Bedem, 0.85, 11.9, 4.77; JPA (2e jrs.) (kogel, 60 mtr., hoog): 11. Joshua v.d. Kolk, 5.84, 9.5, 1.00; 22. Pepijn Boomsluiters, 6.04, 11.1, 1.05; 30. Jelle Aalbers, 4.49, 11.7, 0.95; MPA (1e jrs.) (kogel, 60 mtr., hoog): 2. Jolien Philipsen, 4.93, 10.1, 0.95; 9. Judith Reijnders, 4.45, 11.4, 0.90; 13. Lisa Kool, 4.28, 11.4, 0.85; 14. Floor Oudt, 2.91, 11.0, 0.90; MPA (2e jrs.) (60 mtr., hoog, kogel): 4. Rosemarie Smit, 9.5, 1.10, 5.15; 9. Aniek Kleinpaste, 10.1, 1.00, 6.02; 10. Hester Wagenaar, 10.2, 0.95, 5.80; 13. Manon Logtenberg, 10.6, 1.00, 4.63; 18. Karin v. Bussel, 11.8, 0.95, 5.94; 21. Suzan v. Bussel, 11.0, 0.85, 5.23.

### **Emmeloord, BCD-medaillewedstrijd, 5-06-1999:**

D-jongens (kogel, 80 mtr. horden, speer, ver): 18. Matthijs Koele, 5.64, 17.4, 21.36, 3.65; 25. Raymond Bourgonje, 7.96, 18.8, 20.41, 2.88; 32. Martijn Schrooten, 5.04, 17.3, 12.66,

3.42; 36. Roel Staaedegaard, 5.33, 20.6, 12.61, 3.01; D-meisjes (ver, 60 mtr. horden, kogel, speer): 14. Rianne de Wilde, 3.80, 13.1, 8.55, 13.95; 27. Astrid Geerts, 3.00, 14.6, 6.59, 16.30; 34. Sabrina Bol, 3.17, 12.8, 6.53, -; 35. Marlies Zwartz, 2.94, 14.8, 6.43, 13.19; 38. Jeanette Meurs, 2.83, 16.3, 6.44, 9.55; 39. Janneke Philipsen, 2.89, 17.1, 6.56, 10.16; 46. Liselotte Mooiweer, 2.89, 24.5, 4.90, 5.69; Jongens C (discus, 100 mtr. horden): 3. Tijmen Hondelink, 25.88, 16.2, 11.03; 17. Bram Leemburg, 18.37, 19.6, 9.31; 20. Jasper Staaedegaard, 20.37, 19.7, 7.88; 26. Jasper Smit, 17.22, 21.6, 7.21; 28. Pim Buiting, 16.59, 21.9, 7.37; Meisjes C (discus, kogel, 80 mtr. horden) 5. Iris Schutte, 16.65, 7.67, 14.8; 8. Annet Freriks, 15.26, 6.19, 14.2; 14. Christel Baack, 14.14, 6.99, 16.3; 19. Monica van Westerveld, 14.00, 6.08, 17.5; 22. Linda van Westerveld, 15.90, 6.93, 27.5.

### **Epe, Regionaal BCD-meerkampkampioenschap, 11/12-06-99:**

D-jongens (80 mtr., ver, speer, 80 mtr. horden, hoog, kogel, 1000 mtr.): 8. Pascha v.d. Hoolwerff, 11.2, 4.03, 24.31, 16.1, 1.15, 6.56, 3.38.9, 2796 pnt.; 17. Martijn Schrooten, 12.3, 3.33, 13.21, 16.6, 1.30, 5.58, 3.29.1, 2357 pnt.; 20. Matthijs Koele, 11.4, 3.70, 20.72, 16.9, 1.30, 5.67, -, 2213 pnt.; 26. Raymond Bourgonje, 13.6, 3.19, 20.00, 18.5, 1.15, 7.91, 4.31.2, 1938 pnt.; 29. Roel Staaedegaard, 13.9, 2.76, 13.44, 19.2, 1.10, 5.27, -, 1274 pnt.

D-meisjes (60 mtr. horden, hoog, speer, ver, kogel, 600 mtr.): 11. Rianne de Wilde, 12.3, 1.15, 17.57, 3.47, 8.33, 2.05.7, 2068 pnt.; 21. Astrid Geerts, 14.1, 1.15, 15.40, 3.45, 7.20, 2.05.2, 1822 pnt.; 25. Eva Versteeg, 12.7, 1.10, 10.31, 3.32,

6.35, 2.00.4, 1745 pnt.; 31. Annika Bourgonje, -, 0.95, 7.21, 2.83, 6.55, 2.49.2, 883 pnt.

C-jongens (100 mtr., ver, kogel, hoog, 100 mtr. horden, discus, speer, 1000 mtr.): 6. Tijmen Hondelink, 13.3, 4.66, 10.68, 1.55, 16.2, 29.92, 36.51, 3.37.4, 4462 pnt.; 12. Jasper Staadegaard, 13.6, 4.46, 8.00, 1.35, 20.1, 22.51, 20.86, 3.22.5, 3548 pnt.; 16. Pim Buiting, 15.2, 4.11, 7.32, 1.25, 19.9, 17.82, 16.28, 3.47.0, 1621 pnt.; Bram Leemburg, 13.9, 4.35, 9.12, 1.50, -, uitgevallen; Jasper Smit, -, -, -, 21.1, 19.76, 21.57, 3.33.5.

C-meisjes (80 mtr. horden, hoog, kogel, 150 mtr., ver, speer, 600 mtr.): 9. Iris Schutte, 14.2, 1.45, 7.95, 21.4, 3.77, 17.38, 1.51.2, 3104 pnt.; 13. Annet Freriks, 14.1, 1.30, 6.52, 20.8, 3.94, 14.74, 1.53.5, 2910 pnt.; 19. Monica van Westerveld, 17.6, 1.15, 6.56, 22.5, 3.70, 18.44, 2.08.5, 2290 pnt.; 21. Christel Baack, 17.3, 1.25, 6.99, 22.7, 3.76, 17.58, -, 2049 pnt.; 22. Linda van Westerveld, 24.7, 1.20, 6.80, 24.6, 3.20, 19.24, 2.50.2, 1605 pnt.

B-jongens (100 mtr., ver, kogel, polshoog, 110 mtr. horden, discus, hoog, speer, 1500 mtr.): Udo Husmans, 12.9, 5.14, 8.50, -, 17.0, 17.28, 1.35, -, uitgevallen, 2144 pnt.; Daan Philipsen, 15.3, 3.31, 6.58, -, uitgevallen.

#### **Zwolle, pupillencompetitie, 12-06-99:**

JPC (600 mtr., kogel, hoog): 15. Wisse Boomsluiters, 3.10.8, 2.66, 0.60; MPC (600 mtr., hoog, kogel): 6. Lisa van Leeuwen, 2.31.9 (ev. CR!), 0.85, 4.14; 10. Nancy Petersen, 2.40.2, 0.90, 3.23; 14. Sacha Popping, -, 0.85, 4.95; 15. Kim Lijding, 3.03.4, 0.75, 5.01; 17. Sara Zevenhuizen, 3.51.3, 0.80, 5.21 (CR!); 27. Caroline Bijsterbosch, -, 0.75, 3.13; 28. Manon Bijsterbosch, 3.17.6, 0.65, 3.32.

MPB (kogel, hoog, 1000 mtr.): 11. Daisy Stoter, 4.56, 0.90, 4.49.4; 15. Anne Hesselink, 3.39, 0.85, 4.54.3; 20. Meike Kleinpaste, 3.13, 0.90, -.

JPA (1000 mtr., bal, ver): 19. Joshua v.d. Kolk, 3.56.9, 23.42, 3.85; 28. Daan de Jong, 4.04.7, 29.36; 49. Pepijn Boomsluiters, 4.34.1, 27.54, 3.07; 51. Tom Koele, 4.12.7, 21.10, 3.04; 60. Steven Geerts, 5.01.1, 20.33, 2.81; 63. Stef v.d. Bedem; MPA (bal, ver, 1000 mtr.): 8. Jolien Philipsen, 16.03, 3.62, 4.04.3; 10. Rosemarie Smit, 14.79, 3.64, 4.03.8; 11. Hester Wagenaar, 16.73, 3.23, 4.02.0; 21. Iris van Wieringen, 17.55, 3.06, 4.23.6; 23. Maaike Kool, 15.50, 3.11, 4.33.4; 27. Judith Reinders, 15.88, 2.91, 4.31.6; 28. Anoeck Kleinpaste, 14.77, 2.99, 4.38.5; 37. Lisa Kool, 11.51, 2.89, 4.44.6; 40. Lizet Oudt, 12.17, 2.71, 4.54.7; 45. Karin van Bussel, 12.07, 2.54, 5.11.0; 46. Manon Logtenberg, 11.09, -, 4.06.1; 48. Floor Oudt, 7.15, 2.98, 5.26.5.

Eindstand pupillencompetitie: JPC: 7. Cialfo (237 pnt); MPC: 4. Cialfo (2559 pnt); JPB: -; MPB: 5. Cialfo (1921 pnt.); JPA: 6. Cialfo (4498 pnt.); MPA: 2. Cialfo (4138 pnt.).

#### **Epe, baanwedstrijd, 17-06-1999:**

Coopertest (baan): 2. Jeroen Ribbink, 3280 mtr.; 3. Jan Lubbinge, 3271 mtr.; 5. Gerrit Tenkink, 3087 mtr.; 6. Joost Hezemans, 3020 mtr.; 7. Johan Logtenberg, 3003 mtr.

5000 mtr.(baan): 2. Wim de Weerdt, 15.53.5; 3. Tjibbe de Vries, 16.03.2; 6. Jacky Laterveer, 17.24.7; 9. Arjan Kluijn, 18.18.0 (pr); 10. Jaap Kooiman, 18.21.9; 11. Gerbert Tiemens,

18.25.4; 12. Gert Schaap, 18.26.1; 14. Louis Boumeester, 19.59.6 (pr); 15. Daan Philipsen, 20.04.9 (pr); 18. Henk v.d. Stouwe, 20.41.9 (pr); 22. W.H. Frentz, 24.23.1; 24. Thea Steentjes, 24.57.3 (3e vrouw).

10.000 mtr. (baan): 1. Harry Veldkamp, 35.54.2;

5. Jan-Willem Dijkgraaf, 43.05.0.

#### **Vaassen, QolorTechloop, 10 km., 19-06-1999:**

3. Wim de Weerdt, 33.00.3 (2e vet.); 5. Tjibbe de Vries, 34.27.9 (4e vet.); 12. Jack Laterveer, 38.00.6 (5e. man. sen.); 16. Jaap Kooiman, 39.39.5 (10e vet.); 19. Harry Veldkamp, 40.51.6 (6e man. sen.); 20. Dick Doornebal, 42.19.7; 23. Bennie Geerts, 43.22.7 (8e man. sen.); 25. Piet de Wildt sr. 44.22.7; 33. Rene Broerse, 51.52.8.

5 km.: 2. Gerbert Tiemens, 18.32.2; 6. Henk van der Stouwe, 20.31.6; 8. Max Dertien, 23.06.0; 9. Reinier Kelderman, 23.58.3; 11. Philip Hoogenraadt, 25.28.9; 12. Daan de Jong, 25.49.7; 13. Jos Koedijk, 25.50.7; 14. Michiel de Jong, 25.56.1; 15. Astrid Geerts, 26.25.1 (1e vrouw); 16. Ria Oosterbroek, 27.14.5 (2e vrouw); 17. Henk Zevenhuizen, 27.15.5; 19. Maarten Wolting, 28.44.5.

#### **Emmeloord, Regio-finale CD-competitie, 19-06-1999:**

D-jongens: Pascha v.d. Hoolwerff, 80 mtr., 11.55 sec. en ver, 4.38 mtr. (pr); Martijn Schrooten, 1000 mtr., 3.28.50 min. en 80 mtr. horden, 16.07 sec.; Matthijs Koele, 80 mtr. horden, 17.53 sec. en hoog, 1.30 mtr.; Raymond Bourgonje, kogel, 8.06 mtr. (pr) en discus, 24.02 mtr.; 4 x 80 mtr. estafette (Raymond Bourgonje, Pascha v.d. Hoolwerff, Matthijs Koele, Martijn Schrooten), 47.51 sec.; 4e pl. met 4019 pnt.

C-jongens: Bram Leemburg, 100 mtr., 13.72 sec. en hoog, 1.60 mtr.; Jasper Smit, 800 mtr., 2.43.50 min. en discus, 23.12 mtr.; Tijmen Hondelink, 100 mtr. horden, 16.22 sec. en speer, 39.61 mtr.; Jasper Staadegaard, ver, 4.59 mtr. en kogel, 8.16 mtr.; Pim Buiting, 100 mtr., 15.26 sec.; 4 x 100 mtr. estafette (Pim Buiting, Bram Leemburg, Jasper Staadegaard, Tijmen Hondelink, 53.76 sec.; 4e pl. met 5353 pnt.

C-meisjes: Iris Schutte, 80 mtr., 11.40 sec. en hoog, 1.35 mtr.; Elle Thijssen, 1000 mtr., 3.45.04 en 80 mtr. horden, 17.01 sec.; Annet Freriks, ver, 4.48 mtr.; Linda van Westerveld, kogel, 7.26 mtr. en speer, 17.45 mtr.; Monica van Westerveld, discus, 18.60 mtr.; Inge van Bussel, 1000 mtr., 4.41.12 min.; 4 x 80 mtr. estafette (Elle Thijssen, Monica van Westerveld, Annet Freriks, Iris Schutte), 44.37 sec.; 6e pl. met 4303 pnt.

#### **B-competitie, Arnhem, 20-06-1999:**

Arnhem, B-competitie: Arjen Pit, ver, 5.03 mtr. en 100 mtr., 12.5 sec.; Tijmen Hondelink, speer, 37.53 mtr. en discus, 22.65 mtr. (pr); Jeroen Ribbink, 5.02.4 min. en 400 mtr., 68.2 sec. (pr); Udo Husmans, 110 mtr. horden, 17.9 sec. en hoog, 1.60 mtr.; Ruben Zwarts, 800 mtr., 2.20.2 min. (pr) en kogel, 9.82 (pr); 4 x 100 mtr. estafette, 50.2 sec.

#### **Emmen, seniorencompetitie, 20-06-1999:**

Vrouwen: Centina Bouwman, 800 mtr., 3.03.29 min. en discus, 19.78 mtr.; Christina Wubs, 400 mtr., 71.09 sec.; Yvonne Scholten, ver, 3.50 mtr. en kogel, 8.50 mtr.; Elijanne v.d. Vosse, speer, 24.68 mtr. en 100 mtr., 14.42 sec.; Debby

---

Schoolen, hoog, 1.30 mtr.; 4 x 100 mtr. estafette (Elijanne v.d. Vosse, Debby Schoolen, Centina Bouwman, Christina Wubs), 56.76 sec.; 6e pl. met 4321 pnt.

Mannen: Harry Veldkamp, 1500 mtr., 4.48.04 min.; Piet de Wildt jr., 400 mtr., 53.99 sec. en speer, 25.36 mtr.; Joost Hezemans, kogel, 9.13 mtr. en discus, 18.82 mtr.; 9e pl. met 1947 pnt.

#### **Pupillen-medaillewedstrijd, Meppel, 26-06-1999:**

JPC (600 mtr., hoog, bal): Wisse Boomsluiter, 2.51.0, 0.60, 12.74. MPC (600 mtr., hoog, bal): Sara Zevenhuizen, 2.32.2, 0.85, 13.30; Marjolein Slot, 3.07.5, 0.80, 10.45; Kim Lijding, 3.11.3, 0.75, 11.62.

JPB (40 mtr., ver, kogel): Rick v.d. Snel, 8.2, 2.61, 4.36. MPB (1000 mtr., ver, bal): Anne Hesselink, 5.16.6, 2.60, 14.11; Meike Kleinpaste, -, 2.51, 9.02.

JPA-1e jrs. (60 mtr., hoog, kogel): Tom Koele, 10.2, 1.10, 6.23; Steven Geerts, 11.2, 0.90, 5.44; Stef v.d. Bedem, 11.3, 1.00, 4.79. JPA-2e jrs. (60 mtr., hoog, kogel): Joshua v.d. Kolk, 9.5, 1.10, 6.04; Pepijn Boomsluiter, 11.2, 1.05, 6.89. MPA-1e jrs. (60 mtr., ver, kogel): Leonie Berghout, 9.9, 3.21, 4.77; Jolien Philipsen, 10.1, 3.53, 4.79; Floor Oudt, 11.1, 3.01, 4.49; Judith Reinders, 11.2, 2.96, 4.64. MPA-2e jrs. (60 mtr., ver, kogel): Rosemarie Smit, 9.7, 3.70, 4.36; Hester Wagenaar, 9.9, 3.31, 5.44; Anoeck Kleinpaste, 10.1, 3.11, 5.46; Lizet Oudt, 10.4, 3.10, 4.81; Manon Logtenberg, 10.6, 3.21, 4.51; Karin van Bussel, 12.1, 2.92, 6.35.

#### **Zwolle, CD-Meerkamp, 3/4-07-1999:**

C-meisjes (80 mtr. horden, hoog, kogel, 150 mtr., ver, speer, 600 mtr.): 1e jrs.: 6. Annet Freriks, 14.60, 1.35, 6.10, 20.99, 4.18, 17.20, 1.51.84, 3025 pnt.; 12. Monica van Westerveld, 17.26, -, 6.76, 22.99, 3.57, 16.55, 1.58.52, 2007 pnt.; 14. Linda van Westerveld, 24.21, 1.20, 6.24, 25.16, 3.41, 16.70, 2.14.71, 1792 pnt.; 2e jrs.: 6. Iris Schutte, 14.36, 1.40, 8.60, 21.63, 3.99, 16.91, 1.54.55, 3098 pnt.

C-jongens (100 mtr., ver, kogel, hoog, 100 mtr. horden, discus, speer, 1000 mtr.): 2e jrs.: 7. Tijmen Hondelink, 13.47, 4.55, 11.46, 1.55, 15.76, 30.57, 38.93, 3.38.75, 4576 pnt.; 15. Bram Leemburg, 14.06, 4.51, 9.11, 1.60, 18.88, 23.61, 28.29, 3.17.20, 4059 pnt.

#### **Varia**

\* De vier wedstrijden van de Gelders-Overijsselse crosscompetitie vinden plaats op de volgende data: zaterdag 13 november (**Cialfo-Epe**), zaterdag 11 december (Climax-Ede), zaterdag 22 januari 2000 (NOP-Emmeloord, tevens GO-crosskampioenschap) en zaterdag 26 februari (AV'34-Apeldoorn).

\* Bij de Nederlandse Baankampioenschappen voor junioren A/B (11/12/13 juni) in Zevenaar heeft Piet de Wildt jr. 4.28.47 min. gelopen op de 1500 mtr. In zijn serie werd hij negende. Dat was niet genoeg voor de finale.

\* Veteraan Rene Hondelink is derde geworden bij het hoogspringen bij de Nederlandse Baankampioenschappen voor veteranen in Lelystad. Gefeliciteerd! Rene (M50) haalde 1.55 mtr. Bij het verspringen werd hij vijfde met 5.10 mtr. (+1.8 mtr. wind); een nieuw Cialfo-clubrekord. Bij het speerwerpen werd hij achtste met 32.80 mtr.

\* De mannen-veteranenploeg is 16e geworden in de hoogste landelijke klasse met in totaal 10930 pnt. (twee wedstrijden). De finale werd maar net gemist.

De vrouwen-senioren hebben zich geplaatst voor de gebiedsfinale van de competitie Noord-Oost. Gefeliciteerd! met 8561 punten na twee wedstrijden is de ploeg tiende geworden. De gebiedsfinale vindt op zondag 19 september plaats in Nijmegen. De landelijke finale is op 26 september in Emmeloord. De mannen-senioren zijn in de competitie 17e geworden met in totaal 6759 pnt.

\* De meisjes pupillen A zijn 2e geworden in de regionale pupillencompetitie. Zij staan in de eindstand met 4138 punten. Een mooie prestatie.

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

## Trainers

Agnes v.d. Schilde	Jasmijnstraat 16	573281
Barend Bosman	Allendelaan 67	613848
Hennie Strunk	Troelstrastraat 14	616910
Henk Liefers	Zwaluwstraat 11	574663
Ineke de Ruiters Bijsterbosch	Engweg 24, 8181 PS Heerde	692706
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
Jos Freriks	Jagtlustweg 13	612615
Ely Bagerman	Ankerstraat 30	614760

## Kontaktpersonen

<b>WOC</b>	Jan Witsenboer	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
<b>Wedstrijdsecretariaat</b>			
Thuis	Marteké Witsenboer	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
Uit pupillen	Mieke Logtenberg	Dijkhuizerweg 30	621520
Uit CD's	Cilia Smit	Willem Dreeslaan 40	616329
Uit A/B/sen/Ver	Ria Liefers	Zwaluwstraat 11	574663
<b>Wedstrijdvervoer</b>	Mieke Logtenberg & Cilia Smit	Zie boven	Zie boven
<b>Wedstrijddepot</b>	Ria Liefers gironr: 6240410	Zwaluwstraat 11	574663
<b>Ledenadministratie</b>	Anke v.d. Wal	Thorbeckestraat 5	620343
<b>Postadres</b>	Postbus 140,	8160 AC EPE	
<b>Clubhuis</b>	Sportpark Wachtelenberg	Grintgroeveveweg	612512
<b>Internet</b>	<a href="http://www.tip.nl/users/cialfo">http://www.tip.nl/users/cialfo</a>	<b>E-mail</b>	<a href="mailto:cialfo@tip.nl">cialfo@tip.nl</a>
<b>Lottonummer Cialfo</b>	21-10046	<b>Kabeltext</b>	Pagina 305
<b>Giro</b>	4480609		
<b>Bank</b>	31.75.64.757	Rabobank Epe	
<b>Redactie Clubnieuws</b>	Fred van Gasteren <i>eindredactie</i>	Boerweg 3	629876
	Leontine Mensink <i>coördinatie</i>	Zuukerenkweg 14	612664
	Bert Otterspeer <i>reproductie</i>	Knibbelakker 43	615886
	Harry Veldkamp <i>statistiek</i>	Scherpe Egtel 9	612329
	Robert van der Hulst <i>layout</i>	Zuukerweg 57	614306

Let op: Opzeggingen van het lidmaatschap dienen tenminste 4 weken van tevoren schriftelijk bij de ledenadministratie 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	Anja, Jos
<b>A-pupillen</b>	di	17:00-18:00	Baan	Gerrie
	do	17:00-18:00	baan	
<b>Junioren</b>	di	18:00-19:00	Baan	Hennie S, Jos
<b>C-D jongens</b>	do	18:00-19:00	baan	
<b>Junioren</b>	di	18:00-19:00	Baan	Elijanne en Ely
<b>C-D meisjes</b>	do	18:00-19:00	baan	
<b>A/B junioren</b>	di	18:30-20:00	Baan	Aggie en Hennie
	do	18:30-20:00	baan	C
<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

### September

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
<i>do. 16</i>	<i>Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Coopertest + 5 km.</i>
za. 18	Sprinter	Meppel	Hunebedloop
za. 18	Athlos	Harderwijk	BCD-Medaillewedstrijd
za. 18	Flevo Delta	Dronten	Pup.-Medaillewedstrijd
za. 18	Gemzen	Heerde	20 km.-stratenloop
18/19	D.Sport/KNAU	Zierikzee	NK-meerkamp BCD-jun.
zo. 19	Le Champion	Amsterdam	Dam-tot-Dam-loop(nat.)
<i>za. 25</i>	<i>Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Clubkampioenschappen</i>

### Oktober

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
<i>za.2</i>	<i>Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Run-Bike-Run</i>
za. 2	Prins Hendrik	Vught	NK-Ekiden sen.+vet.
zo. 3	St. Singelloop	Breda	Singelloop (nat.)
<i>do. 7</i>	<i>Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Herfstinstuif</i>
za. 9	Flevo Delta	Dronten	Wisent-veldloop
za. 9	PEC	Zwolle	Jeugd-Ekiden (pup./CD)
zo. 10	St. Mar.	Eindh. Eindhoven	NK-marathon
za. 16	Sprinter	Meppel	Reest-halve marathon
za. 23	Isala	Kampen	Halve marathon+10 km.
zo. 17	St. Mar. A'dam	Amsterdam	Marathon
za. 30	Athlos	Harderwijk	Polskamp-cross
zo. 31	St. Mar.	Etten-Leur	Marathon
zo. 31	Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie

### November

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
za. 6	Flevo Delta	Dronten	Wisent-veldloop
<i>za. 13</i>	<i>Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>1e cross GOK</i>
za. 20	Sprinter	Meppel	Cross
za. 20	PEC	Zwolle	Sporteonloop
zo. 28	Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie
27/28	St. Loop	Tilburg	Warandeloop (nat.)