

Van de redactie

In dit clubblad een vrij lange lijst van komende en gaande leden. Het is bij de “vertrekkers” altijd aardig te vernemen wat de reden van het afscheid is. Enkele berichtjes hierover zijn te vinden op blz. 3. Soms wordt belastinggeld heel erg goed besteed. In “de schoenen van...” (blz 7) leest u over de “diensttijd”belevissen van Pieter Bouwmeester. Pieter maakt zich er niet met een paar tekstregels vanaf. Dat doet Speerpunt dit keer evenmin. Dat is wel eens anders geweest met grote letters en zo. Een erg leuke bijdrage ontving de redactie van enkele jeugdleden die hun belevissen van de clubkampioenschappen op papier hebben gezet (blz 5).

In de vaste bijdrage van de damesgroep gebeurt er iets opmerkelijks. De pen wordt doorgegeven aan ...een man. (blz 11) Volgens de redactie heeft schrijfster Jenneke Helders daar niets bijzonders mee bedoeld.

Vaste bijdragen, tot slot, vindt u in de “Wist-u-datjes” (niet overslaan) en de Uitslagen e.d.

Tot de volgende keer.



Index

Van de redactie	1
Van de voorzitter	2
Bestuursmededelingen	2
Van de ledenadministratie	3
Verjaardagen	4
Geef de pen eens door	4
Clubkampioenschappen	5
Grote Club-actie	5
Speerpunt	6
De schoenen van	7
Ontmoeting met	9
Kopieermachine	9
Bodywalk bij Cialfo	10
Wist u dat	10
Varia	10
Uit de vrouwengroep	11
Run-bike-run voor 'echte bikkels'	12
De stichting Start	13
Afscheid	14
Wist u dat	14
Een avondje uit	15
Harry's statistieken	18
Wedstrijdverslagen	19
Uitslagen	20
Clubrecords	25
Indoor rekordlijsten AV Cialfo	26
Colofon	28
Trainingstijden en categorieën	29
Agenda	30

CLUBNIEUWS

clubblad van AV Cialfo Epe
23^e jaargang nr. 5 – november 1999

*Kopij voor het volgende nummer
inleveren voor 1 december a.s.*

De afgelopen maand is er al weer veel gebeurd: de clubkampioenschappen, een enge spooktocht met overnachting op onze accommodatie (de smoeltjes van de kinderen waren wel een beetje bleek de volgende ochtend) en een klussendag.

Op die laatste dag hebben meer dan 30 mensen hun handen uit de mouwen gestoken.. Het waren geslaagde activiteiten die laten zien dat een brede groep atleten betrokken is bij Cialfo.

Wat me wel tegen viel was de deelname van onze wedstrijdathleten (A-junioren, senioren en veteranen wel te verstaan), waar waren jullie op 26 september?

Ik heb al gehoord dat een aantal zich er wel voor schaamden en hebben toegezegd volgend jaar aanwezig te zijn op de clubkampioenschappen. We rekenen op jullie!

De afnemende belangstelling voor deelname aan wedstrijden is ook een thema waar de KNAU zich mee bezig houdt. Het blijkt dat jongeren die (bijna) geen progressie maken afhaken omdat de motivatie verdwijnt (de prestatie staat nogal centraal binnen de atletiek). Concurrentie van andere sporten en vrije tijdsbestedingen is groot en de zapp-cultuur is met name de jeugd niet vreemd. Daarom ben ik ook heel blij met de jeugdcommissie die volop draait met een stel enthousiaste meiden, onder leiding van Elijanne van de Vosse.

Atleet zijn bij een vereniging is meer dan alleen trainen en/of deelnemen aan wedstrijden. Gelukkig denken veel atleten en ouders er ook zo over, want jullie meedenken en meedoen verrijkt onze vereniging letterlijk en figuurlijk.

Marian Koolhaas

Bestuursmededelingen

- De clubkampioenschappen zijn alweer voorbij ! Het was een prachtige zaterdag waar volop atletiek (meerkampen) werd beoefend. Het barbecuen na afloop was ook een gezellige afsluiting. De jeugdleden konden 's avonds lekker griezelen met een spokentocht, video kijken en slapen in een echt tentenkamp.
- Veel leden hebben geholpen tijdens de klussendag op 23 oktober o.l.v. Peter Broekhuis en Hennie Strunk. De planten zijn weer gesnoeid, een hordenkar is gelast, bestraters en schilders zijn actief geweest, kortom er is veel werk verricht in en rondom het clubhuis. Ontzettend dank voor jullie hulp!
- Het bestuur feliciteert Mar en Leo Kwakernaak met hen 40-jarige huwelijksfeest.
- Er kan nog steeds worden aangemeld voor de hartreanimatiecursus in januari (2 avonden). Aanmelden s.v.p. bij Monique Konijnenberg
- De Grote Clubactie is ook dit jaar weer prima georganiseerd door Marijke Tiemens. Cialfo krijgt een redelijk bedrag in kas door deze lotenverkoop. Als dank gaan de jeugdige lotenverkopers op dinsdag 16 november gezellig pannenkoeken eten in het clubhuis.
- De jeugdcommissie heeft op 31 oktober een vossenjacht georganiseerd
- Een nieuwe kopieermachine is aangeschaft !
- De voorbereidingen voor de olieballenactie zijn gestart. Philip Hoogenraad coördineert het geheel. We rekenen er op dat iedereen weer mee doet als er een beroep op hen wordt gedaan als bakker, inpakker en natuurlijk verkoper.
- Het nieuwe millennium komt er aan. Waarschijnlijk komt er een heel speciale mogelijkheid bij Cialfo om deze 21^e eeuw binnen te lopen. U hoort er nog van !

Monique Konijnenberg
Secretaris

Van de ledenadministratie

Nieuwe leden

Julian Rensink	pup A
Gonnie van Rijssen	jun D
Femke Hoekstra	jun B
Roelie Roorda	recr.
Ernst v.d. Maaten	jun C
Yasmin Qureshi	pup B
Marjolein Bonthuis	jun C
Tahsin Calisal	jun D
Natascha v.Malkenhorst	pup B
Sharon I. Weyenberg	pup C
René Sprokholt	minipup
Debbie Hazelaar	minipup
Rosa Jonker	pup C
Sahin Calisal	pup A
Muhsin Calisal	pup C
Wim Schoenmaker	recr
Driesje Veldwijk v.Zuuk	recr
Thijs Lubbinge	minipup
Mala Noya	pup C
Louis Boumeester	sen
Leony Simmelink	recr
André Meuleman	sen
Maurice Rensink	minipup

Bedankt als lid hebben:

Lizet en Floor Oudt
Matije Koldewijn
Marloes Lubberdink
Maaïke Kool
Rainer den Heyer
Wendy Nijkamp
Ruben Broekhuis
Juil Mual
Marjolein Slot
Harold Hofenk
Elly van Asselt
Eva Versteeg

Enkele brieven:

Ik neem, na 15 jaar met lol getraind te hebben, afscheid van Cialfo.

Het afgelopen half jaar heb ik niet kunnen komen trainen en ik zie hierin geen verandering komen wegens gebrek aan tijd. Studie gaat voor plezier, zegt mijn moeder dan.

Ik wil iedereen bedanken en vooral degenen die mij getraind hebben.

Waarschijnlijk kom ik nog wel terug als ik oud en grijs ben (op doktersadvies).

Tot ziens, Ruben Broekhuis.

Hierbij wil ik graag mijn lidmaatschap bij Cialfo opzeggen. Dit in verband met mijn studie in Groningen.

Ik wil iedereen hartelijk bedanken voor de vele leuke jaren die ik er heb gehad.

Marije Koldewijn

Hierbij wil ik mijn lidmaatschap opzeggen, dit na vele jaren lid te zijn geweest van Cialfo.

Ik zeg mijn lidmaatschap niet op omdat het niet meer leuk is, maar omdat ik nu in Nunspeet woon en ik gewoonweg geen tijd heb, ook i.v.m. mijn werk.

Hierbij wil ik alle trainers en loopmaatjes bedanken voor de gezellige tijd die ik gehad heb bij Cialfo.

Groetjes, Wendy Nijkamp

Hiermee wil ik mijn lidmaatschap van A.V.Cialfo per 1 oktober opzeggen.

Ik ben, zoals je weet, al jaren lid van Cialfo en heb het er altijd goed naar mijn zin gehad. Met name de gezelligheid rondom de trainingen en de saamhorigheid van de club (bijvoorbeeld de realisatie van de atletiekbaan) heb ik altijd heel plezierig gevonden.

Ik ben nu al zo'n 8 jaar tientjeslid omdat ik sinds die tijd niet meer in Epe woon. De eerste jaren kwam ik nog met enige regelmaat bij Cialfo en bleef ik via Steven wel betrokken bij de vereniging.

Naarmate de jaren vorderen wordt de betrokkenheid steeds kleiner. Ik kom niet vaak meer in Epe en als ik er ben, zijn het korte bezoeken. Tijd om bij Cialfo om de hoek te kijken, neem ik dan ook eigenlijk niet meer, met als gevolg dat Cialfo me momenteel weinig meer zegt. Dat komt mede doordat ik mijn draai goed gevonden heb bij A.V. Lionitas in Leeuwarden. Kortom, naar mijn gevoel tijd om afscheid van elkaar te nemen.

Dit neemt niet weg dat ik altijd een warm gevoel voor Cialfo zal blijven houden. Gelukkig zijn de clubkleuren van Lionitas ook Geel-Blauw, zodat ik van die kleuren geen afscheid hoeft te nemen.

Ik wil iedereen die eraan bijgedragen heeft dat ik me zo thuisgevoeld heb bij Cialfo, hartelijk bedanken. En, mocht ik ooit in de buurt komen wonen, dan word ik zeker weer lid van Cialfo.

Met sportieve groet, Harold Hofenk.

Verjaardagen

november

02 Jos Koedijk
06 Pim Buiting
06 Leony Simmelink
07 Wim Hullegie
10 Rolf Kenter
10 Zita van Noordenburg
11 Jelle Aalbers
11 Michiel Nederlof
11 Jack Ribbink
11 Gerard Rutten
11 Agnes v.d.Schilde
11 Rik v.d. Snel
14 Reinier Kelderman
17 Monique Konijnenberg
17 Lisa Kool
18 Gert v.d. Esschert
18 Debby Schoolen
19 Willem de Weerd
20 Corine Buers
20 Jack Laterveer
22 Astrid Geerts
23 Hennie Strunk
25 Thea Mulder
27 Hermien Wellenberg
29 Gerrie Staaedegaard

december

01 Hermen Jan van Petersen
03 Marije Witsenboer
03 Jan van Bussel
05 Richard Berkhof
06 Jasper Smit
10 Tiny Voogd
11 Linda Faber
15 Wiesje Mooiweer
15 Julian Rensink
15 Dennis Pieterse
17 Christa Koers
23 Rogier Kelderman
25 Tineke Geerts
29 Gerie Faber

Geef de pen eens door

Ik ben Roel Staaedegaard en deze keer is het mijn beurt om wat te schrijven voor "de pen".

Ik ben hier in 1995 komen wonen en heb het hier en op school (de Noordgouw) goed naar m'n zin; mijn hobby is niet alleen atletiek, maar ook muziek luisteren, computeren en mijn (model) auto's.

Met modelauto's verzamelen ben ik begonnen toen ik ongeveer 5 jaar oud was.

Computeren doe ik al zo'n beetje m'n hele leven, net als muziek luisteren.

Atletiek doe ik nu 3 ½ jaar en dat vind ik ook nog steeds leuk om te doen.

Ik geef de pen door aan **Pascha van Hoolwerff**.

NOTA BENE

Willen de leden die volgend jaar geen wedstrijd-licentie meer wensen of hun lidmaatschap per 1-1-2000 willen beëindigen, dit **vóór 1 december 1999** melden bij de ledenadministratie (Rikie Smallegoor, Brouwerijstraat 24, Epe. Tel: 616208).

Clubkampioenschappen

Vrijdag 24 september 19.00 uur begonnen de clubkampioenschappen voor A/B/C/D-junioren, senioren en veteranen. Dat verliep voor de meeste mensen goed.

Want het was wel spannend wie er nou eerste zou worden. Hennie Strunk heeft met polsstok-hoog zijn record verbroken met 2.30. En met horde had hij 1 meter hoogte. Dat was zeker wel zweten!

Maar dat was nog lang niet alles, want morgen was er weer zo'n dag.

Zaterdag 25 september om 10 uur begonnen de clubkampioenschappen weer. Veel mensen verbraken hun records. Tijmen Hondelink had wel pech, want onder de 200 meter kreeg hij last van zijn heupen. Toen kon hij niet meer meedoen. Hij was naar de dokter geweest en had zwaar gekneusde heupen.

Toen kwam de prijsuitreiking.

Iedereen kreeg een diploma en de derde een medaille, de tweede een beker en de eerste ook een beker. Sommigen waren met zijn drieën of minder, dus hadden altijd wel een prijs.

Bijv. Hennie was de enige van zijn groep en Elijanne ook, dus hadden sowieso al de eerste prijs.

Na de prijsuitreiking kwam de barbecue. Dat was lekker: er was vlees, saus, fruit, stokbrood en nog veel meer. Vóór de barbecue was er voor de kinderen nog een luchtkussen en je kon je laten schminken en er was een goochelaar.

Na de barbecue, die niet bleven slapen gingen naar huis.

Toen maakten ze een groot kampvuur, waar de meesten rond gingen zitten. Rond 11 uur gingen we een spooktocht houden. Eerst maakten ze groepen en per groep vertrokken ze.

Linda en Christel brachten je tot het hek. Dan moest je verder lopen. Je moest de lichtjes volgen. De eerste die we tegenkwamen was Ard Leurs, die was "dronken" en graaide in de prullenbak om over te geven. Hij wees je naar het touw waar je langs moest lopen en daar zaten Monica, Annet en Iris die je benen probeerden te pakken, maar aan het einde zaten ze bij Ard, want er waren langs het touw wilde zwijnen.

Toen moest je weer de lichtjes volgen en kwamen er een paar heksen langs. Toen moest je een buisje volgen dat licht gaf. Daar kwam je een boswachter tegen, met een bekeuring. Als je nog verder liep, kwam je bij een spook (Jos) en bij een man met bloed en zijn been ingegraven en op het zand lagen botjes en stukken vlees van de barbecue.

Toen kwam je Johan tegen aan het eind en dat was het eind van de spooktocht. Toen liepen we door naar het clubhuis. De meeste kleintjes sliepen al, die bleven in het clubhuis slapen. En de groten in de tenten; 3 uur moesten de groten naar de tent om te slapen. Nou ja, slapen??

's Morgens kregen we ontbijt en daarna mocht je naar huis. Ik denk dat iedereen wel moe was na deze slapeloze nacht.

Groetjes, Elle Thijssen en Inge van Bussel.

Grote clubaktie

Ik wil jullie ook dit jaar weer bedanken voor de inzet van het verkopen van de Grote Club Aktie loten en ik hoop in 2000 weer een beroep op jullie te kunnen doen!

ALLE LEDEN BEDANKT!

*Groetjes,
Marijke Tiemens*

Ik kom toch nog even terug op de run-bike-strompel want dat was me toch wel weer een hele belevenis.

Na alle goede adviezen van onze trainer en speciale trainingen zou het nu toch wel beter gaan dan de vorige keer dacht ik.

Nou, dat eerste stukje lopen lukt meestal nog wel zo rond de twintig minuten. Ik had Goofy tacties voor aan het hek neergezet zodat ik snel weg zou zijn met het fietsen.

En ja hoor, het geluk is met de domme, de vader van Richard Berkhoff bracht mij het eerste stuk als toevallige recreant bij het fietsen mooi op gang.

Zelfs Frank.H kon niet bij ons in de buurt komen. (later wel helaas).

We hadden op een bepaald moment een mooi groepje, en Frank maar proberen om weg te komen. Nou, dat lukte wel maar weg blijven was een heel andere zaak. Hij ving zoveel wind dat we steeds weer bij hem terug kwamen. (Dat moet je breed zien).

Het laatste stuk op de Zuidweg ben ik een licht verzet gaan draaien en heb ik geen kopwerk meer gedaan. Want dat deed Frank toch steeds.

Toen nog dat laatste stukje crossen. De fiets in het gras, petje af en wonder boven wonder ik kon nog op mijn benen staan.

Er zat weinig snelheid in maar het ging een stuk beter dan bij de vorige editie, die goede raad van onze trainer Henk had dus wel geholpen ("Daar moet je dan op trainen") zei hij toen tegen mij.

Ik ben dus als 5^e gefinisht en wat zien ik? Henk komt de fiets af gerold als eerste dame en wil aan het lopen beginnen. Eerst weet hij niet welke kant hij op moet. Mar K roept hem de juiste kant op, hij heeft zijn helm nog op en wil het parkoers op, slingerend als een dronken man van links naar rechts.

Henk, Henk, roepen de dames "je helm mag nu af" hij kijkt ze aan alsof hij ermee geboren is en vervolgt slingerend zijn weg.

"Daar moet je dan op trainen" flitst het door mijn hoofd.

Helaas moest ik nadat ik gefinisht was naar een andere afspraak, en heb ik Henk niet meer zien binnenkomen.

Ik verheug mij nu al op de clubcross, hopelijk heeft hij zijn helm weer op.

Ik vind het wel knap wat Harry in Eindhoven gepresteerd heeft, mooi onder de drie uur gelopen. Wim heeft er alleen een stijve nek van overgehouden, maar dat gaat ook wel weer over. Goed teamwork!

Ja, tegenwoordig loop je met een chip aan je veter en je weet je exacte tijd.



Toen ik samen met Rene.H in '93 in Rotterdam aan de start stond had je dat nog niet. Na het dreunen van het kanon stond je nog even te wachten voor het vertrek, die tijd die je dan kwijt was, was zo rekbaar dat je later zelf kon bepalen hoe snel je de marathon had gelopen. (Die goede ouwe tijd).



De laatste tijd zitten we ook weer op de ATB, best wel mooi al die herfstkleuren.

De nieuwe vijver heeft ook een heel ander gezicht dan vroeger en door het waterwinproject een ware metamorfose ondergaan.

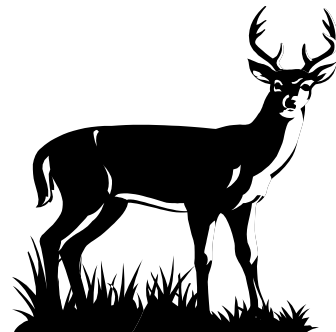
Ook is het de moeite waard om eens een kijkje te nemen nabij de 'Ossenstal' waar het water weer de grond in gaat.

Alleen het project van de 'Haalberg' laat en beetje op zich wachten. Zeker geen zand genoeg om een en ander op te hogen.

Op 6 november hebben we weer de halve marathon, en zien we elkaar vast wel weer op of rond het parkoers.

Loop en helm voorzichtig,

Groeten van Bert.



De schoenen van... Pieter Boumeester

Tot mijn veertiende heb ik op judo gezeten. Wat heeft dat te maken met schoenen? Juist! Helemaal niets! Als er iets een doodzonde is, dan is het wel de judo-mat te betreden met schoenen. Afijn, mijn eerste sportervaring was er dus één zonder schoenen. Sportschoenen verschenen voor het eerst in mijn leven toen ik ging handballen. Meteen zag ik mij geplaatst voor het probleem, dat ik zowel binnen- als buitenschoenen moest aanschaffen (gelukkig op kosten van pa!). In het voorjaar en de herfst speelden we buiten op het veld, toendertijd een hoekje op de sportvelden aan de Kweekweg, in de winter gooiden we onze ballen in de sporthal.

Erg grote keus in schoenen was er toendertijd niet, mijn geheugen houdt op bij Puma en Adidas. Eerlijk gezegd maalde ik ook niet om kwaliteit of kosten, als mijn voeten te groot werden trok ik gewoon pa aan zijn jas voor een paar nieuwe schoenen. Schoenen kregen gewoonweg geen kans te verslijten, ik zat juist in die jaren in een groeistuip en zag mijn voeten van beheersbare lichaamsonderdelen vervormen tot onderhandelbare verlengstukken van mijn benen. Gelukkig kwam er tijdig een eind aan de groeiwoede van mijn lichaam. Het hield op bij een respectabele maat 43. Tegelijkertijd kreeg ik weer de volledige(?) controle over mijn ledematen.

Naast het handballen ging ik een enkele keer wat hardlopen in het bos. Erg veel had dit niet om het lijf, mijn schoeisel paste ik dan ook niet aan. Meestal gebruikte ik een paar afgedragen zaalschoenen.

Naar mijn inzichten in die tijd, een meer dan perfect zittend en lopend stuk leer met zool.

Op mijn negentiende ging ik in dienst bij de landmacht. Van Defensie-wege kregen we een paar gymschoenen en een keurig trainingspak aangemeten. Sommigen onder ons kennen deze artikelen misschien nog wel. De benaming schoen was wel erg hoog gegrepen voor wat men in die tijd verantwoorde sportschoenen vond. Een dun stukje rubber als zool, waardoorheen elk steentje voelbaar was en een grof-stoffen bekleding zodat het geheel er meer uitzag als een soort bootsloffen.

Maar goed, je mag een gegeven paard....., er was overigens ook geen keus, het niet dragen van deze sloffen stond gelijk aan het weigeren van een dienstbevel!

Wèl ging ik tijdens mijn dienstitijd wat gericht trainen op hardlopen, ik kwam zowaar in het team van het onderdeel waar ik bijzat. De eerlijkheid gebied mij te zeggen, dat ik dit meer deed

vanwege de bijkomende voordelen zoals trainen, en wedstrijden tijdens de dienst dan uit liefde voor het hardlopen. Doordat ik tijdens weekeinden, naast het handballen, ook wel eens een wedstrijdje in de buurt ging lopen, kwam ik meer in aanraking met het echte hardlopersgilde. Dit betekende automatisch de nodige kritische blikken op mijn schoeisel.

Aldus van raad voorzien toog ik naar het sport-Walhallia van V&D in Breda, waar ik toen gelegerd was. Een sportief ogende jongedame wist mij daar precies te vertellen wat ik nodig had om in het vervolg als een gazelle door de dreven te snellen.

Ik ging weg met een paar schoenen van Fl 39,00. Er zat enige demping in en wat later bleek kon je er ook prima op fietsen. Zes jaar later(!) deed ik op deze zelfde schoenen mijn eerste triathlon! Als ik mij goed herinner waren deze loop/fiets schoenen van het hoog gekwalificeerde V&D huismerk. M.a.w. ik kon mijn sportcarrière in de dop goed beslagen voortzetten!

Inmiddels bezat ik dus al drie paar sportschoenen, twee paar voor het handballen, een paar loopschoenen en eigenlijk nòg een paar als je mijn schaatsen meerekend. Het begon er echt professioneel uit te zien!

Het handballen heb ik nog tot mijn vijfentwintigste gedaan. Toen hield de Hanbal Vereniging Epe domweg op te bestaan en ik had geen zin mijn toch al niet al te beste spel elders voort te gaan zetten.

Het lopen bleek een blijvertje, na mijn dienstitijd bleef ik dit doen, inmiddels aangevuld met fietsen.

Mijn broer Louis was de eerste die zich waagde aan het fenomeen triathlon, aangestoken door deze koorts besloot ook ik mij hieraan te wagen. Het eerste optreden vond plaats in Wezep. Mij ten volle bewust (?) van het zware karakter van deze nieuwe tak van sport, had ik mij, zo goed en kwaad als ging, voorbereid op dit evenement. Ook de organisatie ter plekke was schijnbaar zwaar onder de indruk van de zwaarte van het door hen georganiseerde gebeuren. Tussen de af te leggen onderdelen kreeg je maximaal een kwartier om te herstellen en je voor te bereiden op het volgende onderdeel. Al met al een ideale start van een nieuwe passie; triathlon!

De zaken werden meteen serieus aangepakt, zwemtraining, looptraining bij Cialfo (aan de Kweekweg), en het lidmaatschap bij w.v. Houdt de Ketting Strak in Emst.

Een sponsor diende zich aan en weldra waren we (met o.a. mijn broers Jack en Louis) het eerste triathlonsteam in deze regio.

Uiteraard volgde de keuze van het schoeisel de ontwikkelingen op de voet!

Er werden echte loopschoenen aangeschaft bij een echte loopexpert (Gert Schaap), echte fietsschoenen bij de wielerszaak. De snelle stappers waren van het merk New Balance.

Hierop liep ik ook mijn eerste marathon in Apeldoorn. Inmiddels was ik komen te werken bij Vaassen Aluminium Industrie. Daar leerde ik ook Henk Liefers kennen, met hem heb ik toendertijd nog wel getraind voor de marathon van Apeldoorn. Altijd handig om iemand te kennen die de weg goed kent!

We zouden de grote ronde van de marathon lopen, wie schertst mijn verbazing toen we uitkwamen in Nieuw Milligen!

Door de loop van de jaren werd mijn schoenenverzameling steeds verder uitgebreid. Meerdere paren loopschoenen, meestal Asics met 1x een uitstapje naar Diadora (een kronkel die ik samen met Frank Hagen maakte). Twee paar fietsschoenen, skischoenen, schaatsen etcetera, etcetera.....

Helaas zijn mijn van overheidswege verschaft dienst-sportschoenen verdwenen. Zij waren het tenslotte die mij op het pad van de loopsport hebben gezet. Nog steeds vind ik het heerlijk om te lopen, het liefst alleen door de velden en de bossen. Heerlijk genieten van jezelf en de omgeving.

Gelukkig wonen we hier in een erg inspirerende omgeving!

Nog steeds pak ik zo nu en dan een triathlon mee, zowel korte als de wat langere wedstrijden.

Gemiddeld zo'n stuk of zes/zeven per jaar, zowel de zomer- als wintervariant. De eisen voor mijn loopschoenen zijn inmiddels een flink stuk hoger komen te liggen. Eén paar gebruik ik speciaal voor wedstrijden, er zitten snelsluiters op en ik kan er met blote voeten in lopen. Twee andere paren wissel ik af voor trainen. Gelukkig hebben we een goede sponsor voor ons triathlonsteam (Sanders Puzzelboeken) die ons samen met Saucony o.a. voorziet van loopschoenen. Dientengevolge zijn al mijn huidige loopschoenen van het merk Saucony. Ze lopen prima (de Grid-versie), helaas is de bovenbekleding erg snel aan slijtage onderhevig.

In ieder geval staat één ding als een paal boven water; het waren zeker niet de beste of mooiste schoenen, maar die oude dienstloffes verdienen een plaats in de prijzenkast, zij waren het tenslotte die mij serieus aan het hardlopen brachten.

De volgende 'Schoenen van...' gaat naar een echte expert in meerder opzichten; Gert Schaap!

Activiteitenagenda t/m december

30 oktober	vossenjacht en feest overgang groepen
1 november	schoonmaak kantine
6 november	qolortech ½ marathon & 5 + 10 km
13 november	1 ^e cross in Epe
16 november	pannenkoeken eten voor de jeugd in kader van grote clubactie
? december	sinterklaasfeest jeugd
6 december	schoonmaak kantine
13 t/m 18 nov.	oud papier actie
16 december	coopertest en 5 km
18 december	6-uursloop op de baan
eind december	oliebollenverkoop
? januari	nieuwjaars receptie

Ontmoeting met... Tinie Voogd

De interviewers van deze ontmoeting (Leontien/Fred) hebben deze woensdagavond in het clubhuis een makkie. De vlotte en opgewekte babbel van “slachtoffer” Tiny Voogd vult met gemak de gereserveerde tijd. “Wat vragen jullie eigenlijk weinig”, zegt ze. Het aantekenvel is dan inmiddels helemaal vol.

Niet alleen met praten vindt Tiny haar weg. Zij heeft in haar relatie met Cialfo al een indrukwekkende periode achter de rug. De historie is maximaal want al vanaf de oprichting in 1976 is ze, via haar partner Hans, betrokken bij de vereniging. Als vrijwilligster verichtte ze allerlei hand- en spandiensten. Het maakt daarbij nauwelijks uit waaraan zij haar bijdragen leverde. Het was vooral in het begin een tijd van aanpakken en dat paste prima bij Tiny’s “niet zeuren” mentaliteit. Officieel lid werd ze in 1979/1980 toen ze een jurycursus volgde. Om de jurybevoegdheid uit te kunnen oefenen moet je namelijk lid zijn van een vereniging.

Zo rond 1984 waren de omstandigheden goed om ook zelf te gaan hardlopen. Daar heeft ze, na 15 jaar dus, nog steeds geen spijt van. Overigens is het lopen voor Tiny niet de enige sportieve activiteit. Al ver voor haar loopcarrière was ze verknocht aan het zwemmen en ook nu nog trekt ze wekelijks haar baantjes door het natte dunne spul. Voeg daarbij haar regelmatig terugkerende aerobicsessie en u begrijpt, aan beweging geen gebrek.

Wie veel meemaakt kan veel verhalen. Maar voordat Tiny een anekdote kan bedenken vult de kantine van ons clubhuis zich met een luid “lang zullen ze leven”. Mar en Leo, 40 jaar getrouwd, hebben de aanwezigen (hoofdzakelijk de trimdames) rijkelijk getrakteerd op overheerlijke zelfgemaakte taart (voor de liefhebbers: appel en bavaois. En degene die Mar complimenteerde met haar bakkunst kreeg gelijk een tweede stuk). Als lid van de TOC (trim ontspanningscommissie) zal Tiny ongetwijfeld, middels de “toc-lief-en-leed-pot”, iets actiefs hebben gedaan.

Tiny beschouwt haar periode bij Cialfo als één voortdurende “anekdote”. Maar ja, als je zoveel voor de club doet, van jureren op wedstrijden tot het maken van buffetten voor de vrijwilligersavond dan gebeurt er immers altijd wel wat. Toen ze een tijdje terug met Hans een zolder had opgeruimd en oude plakboeken vond, trok haar Cialfo-geschiedenis als een film weer voorbij. Een film waarin vooral veel plezier voorkwam. Zij herinnert zich bijvoorbeeld het moment waarop ze, nu ruim 10 jaar geleden, is begonnen met het wassen van de kantine-hand-

doeken. De dame die dat altijd verzorgde had Tiny gevraagd tijdelijk, gedurende een vakantie van twee weken, het wassen voor die periode over te nemen. Die dame is dus niet meer teruggekomen!

Verder heeft Tiny leuke herinneren aan het gehannes met die stencils voor het clubblad. Met die rooie lak om de tikfouten te herstellen en de zwarte vingers van die inktpatronen. Bert O. (u weet wel, van “Speerpunt”) was toen ook enige tijd lid van de redactie. (Dan moet het inderdaad een leuke tijd geweest zijn).

Een bijzondere wens voor de toekomst heeft Tiny eigenlijk niet. Indien de omstandigheden, die Cialfo voor haar tot zo’n fijne en gezellige club maken, gecontinueerd worden is zij al dik tevreden. Eén van die omstandigheden wil zij wel toelichten: elkaar blijven respecteren! Daarmee verschaf je de club een gezonde basis!

Kopieermachine

Het “gemodder” met de oude kopieermachine behoort definitief tot het verleden. Naast de ergerniswekkende storingen deed de machine ook een behoorlijke aanslag op het budget door het verslinden van menig dure cartridge.

Toen de heer Mooiweer van de Noord Veluwse Apotheek van onze problemen hoorde bood hij spontaan een nieuwe machine aan. Deze is inmiddels geïnstalleerd in de bestuurskamer en functioneert naar volle tevredenheid van de gebruikers.

Dankzij deze bijdrage is Cialfo ook op dit terrein weer helemaal up to date.

Noord Veluwse Apotheek, hartelijk dank.

Bodywalk bij Cialfo

Het is al weer een tijdje geleden dat onze voorzitter Marian Koolhaas mij vroeg of ik bereid was om te starten met een bodywalk groep. Direct heb ik volmondig "ja" gezegd. Een van de redenen om ja te zeggen was dat ik de laatste jaren wat last heb gekregen van mijn knieën door het hardlopen.

Ik heb naar surrogaten gezocht en heb die gezocht in fietsen en zwemmen en ook in tempo-wandelen of bodywalk.

In bodywalk heb ik de meeste bevrediging gevonden.

Vandaar mijn volmondig "ja".

Spoedig daarna stonden alle seinen op groen en op maandagavond 4 oktober om 7 uur zouden we starten.

Met een zekere spanning zat ik te wachten. Een enkeling kwam vroeg maar het gros kwam tegen zeven uur.

In totaal waren we de eerste avond met elf bodywalkers.

Voorwaar een goed begin.

Vreemd vond ik het dat er geen mannen bij waren omdat verschillende mannen gebeld hadden voor inlichtingen.

Daar stond ik dus voor de groep en moest bewijzen dat bodywalk niet eentonig wandelen hoefde te zijn en dat het voorziet in een behoefte.

Op dit ogenblik zijn we enkele trainingen verder en het aantal deelnemers groeit. We kunnen een inschatting maken of we de goede weg bewandelen.

De berichten die me bereiken zijn positief !

Tot de volgende keer,

Leo Kwakernaak.

Wist u dat

- dat Frank zijn fiets de avond voor de run-bike-run uit de schuur haalde; hem afstofte en meedeed.
- dat zijn zoon Marco de run-bike-run won.
- dat Bert met zijn hondtoeter, gemonteerd op zijn fiets,
- Debby X aanmoedigde.
- dat hij een heel fleurige fiets heeft en daardoor vast soms sterren ziet.
- dat Jaap het goed voor elkaar had.
- dat de hapjes er in gingen als koek.
- dat Nolda en Ria de 5 km. meeliepen.
- dat het net leek of sommigen een borrel op hadden toen ze na het fietsen gingen hardlopen.
- dat een meneer kwam kijken naar het bodywalken op maandag.
- dat hij dacht dat heeft niets te betekenen.
- dat het hem toch tegenviel toen hij de volgende maandag kwam
- bodywalken, zwaarder is dan het er uit ziet volgens hem !

Bodywalk bij Cialfo.

Varia

- In januari 2000 vindt een basiscursus hart-reanimatie plaats bij atletiekvereniging Cialfo. Er zijn twee avonden: maandag 10 januari en maandag 17 januari. De aanvang is: 20.30 uur. De cursus wordt gegeven door de hart-reanimatie instructiegroep uit Zwolle. De kosten bedragen Hfl. 30,00 per persoon. Nadere berichten volgen nog. Bij voldoende belangstelling volgt mogelijk een tweede cursus op een andere avond.
- In het voorjaar van 2000 komt het kledingmerk New Line met nieuwe trainingspakken maar met een 'Classic'-uitvoering. Voor Cialfo-leden komen pakken tegen een zeer gereduceerd tarief beschikbaar in de clubkleuren geel-blauw en met clublogo. Het prijskaartje is afhankelijk van de onderhandelingen met sponsors. Let op de aankondigingen

Introductie door Jenneke Helders

Hoe komt een mens erbij om voor zijn plezier te gaan hardlopen?

Als kind kon ik héél hard lopen.

Dat was bijzonder handig in de volgende situaties:

1. als ik weer eens wat uitgespookt had wat eigenlijk niet mocht, (in kinderogen heel erg maar achteraf gezien eigenlijk het lopen niet waard, de straf was waarschijnlijk minder erg dan de inspanning rechtvaardigde, maar ja, dat weet je achteraf pas en dan is het te laat!)
2. wanneer één van mijn vele broers of zusters mij achternazat, (hoewel die ook héél hard konden lopen, dus dat hielp niet veel)
3. het sportdag was op school. Daardoor vergaarde ik altijd alle medailles (dat was ook geen wereldprestatie want ik zat vaak toevallig in een klas van louter a-sportieve kinderen). Daar heb ik in feite nog een jeugdtrauma(atje) aan te danken, ik was geloof ik een jaar of veertien, en aan het eind van zo'n sportdag, die naar mijn idee slecht was verlopen, stond iedereen te wachten op de afsluiting en de medaille-uitreiking. Ik dus ook, het regende en ik zag er niet uit, in een regenpak wat 3 maten te groot was van mijn broer, mijn haar helemaal wild en daar werd ik naar voren geroepen voor de gouden plak voor hardlopen, verspringen, hoogspringen en estafette. (reden: zie boven: a-sportieve klasgenoten). Ik kon wel door de grond gaan zo erg vond ik dat destijds.
4. de hele buurt wist dat ik hard kon lopen dus daar ging een afschrikwekkende werking van uit (ik kreeg ze altijd wel te pakken als ze me plaagden)
5. er mede door het grote aantal broers en zusters (zie boven) niet voor iedereen altijd een fiets beschikbaar was en we dus héél veel moesten lopen, daarbij vaak te laat van huis gingen en dus..... je raadt het al.
6. in de gymnastiekles. Daar was ik beslist geen toptalent, maar met de balspelen werd ik altijd uitgekozen. Vooral de eerste les na de grote vakantie vond ik altijd een gruwel, dan kregen we "grondgymnastiek" zo noemde onze gymleraar dat, moesten al die stijve vakantiespielen opgerekt worden, daarna had ik altijd 3 weken spierpijn. Dat kan nooit gezond geweest zijn, denk ik nu, van de trainingen van Cialfo heb ik nog nooit spierpijn gekregen.

Mijn allereerste sportdag op de MULO herinner ik me ook nog heel goed, dat was in het Sportpark Ordenbos in Apeldoorn, daar lag een baan met die

zwarte steentjes, gravel, en ik liep op mijn allereerste gympen, 2 maten te groot gekocht (in de opruiming, en mijn maat was al uitverkocht), ik hoor nog dat zware plop,plop,plop van die gympen op dat gravel, het leek wel of ik helemaal niet vooruit kwam. Wij liepen de estafette, niemand wist hoe dat ging, ik liep minstens 50 meter terug omdat ik vond dat mijn voorgangster niet hard genoeg ging, liet het stokje 2x vallen en verschillende meisjes liepen in de verkeerde baan.

Na mijn schooltijd liep ik niet zo hard meer, wel achter andere dingen aan, maar niet op sportief gebied.

Een paar jaar geleden kreeg ik door een longaandoening last van kortademigheid, en daar wilde ik wat aan doen, volgens mijn longarts zou sporten het niet verbeteren maar ik wilde het toch proberen. Ik ging eerst naar fysiofit in Vaassen, waar Willy van Essen, onze Cialfo fysiotherapeut, ook werkt en toen er een keer een stukje van Anke vd Wal in de krant stond over de recreantengroepen heb ik mij daar samen met Trix van Dam voor opgegeven. Eerst op de woensdagavond en sinds vorig jaar op de maandagavond, omdat op woensdag het popkoor Afslag 26 waar ik ook een klein stemmetje in meezing oefent. En eerlijk is eerlijk, ik liep en loop, behalve bij de korte sprintjes, nog steeds altijd achteraan, omdat de lucht af en toe gewoon eventjes op is, maar ik geloof en Henk zegt het ook (ja die Henk, van de 7huizen, sommige mensen hebben ook alles mee he?) dat ik toch steeds iets vooruit ga in prestaties. En daar doen we het allemaal toch in zekere zin voor, al zijn we niet allemaal zo ambitieus. En bij mijn laatste controle rapporteerde ik aan de longarts dat ik in het gewone dagelijkse leven totaal geen klachten meer heb, alleen bij het hardlopen merkte dat ik minder longinhoud had. Waarop hij vroeg: "maar ik dacht dat u zei dat het lopen u juist geholpen had?" Over slim gesproken.

En nu ik daar de kans voor krijg wil ik de trianers van Cialfo een heel groot compliment geven voor hun inzet voor de vereniging, Henk bijv. fietst of loopt op zondag vaak een parcours om zo iedere keer toch weer net even iets anders te lopen en daardoor blijft het heel afwisselend. Compliment voor de club zelf ook, een gezellige sfeer is heel belangrijk en die is er zeker, mijns inziens.

Ik geef de pen door aan Max Dertien, misschien vertelt hij wel over toen hij nog klein Maxje was, of misschien ook niet.

Run-bike-run voor 'echte bikkels'

Hier volgt een analyse van de Run-Bike-Run van AV Cialfo van 2 oktober jl. met als motto: 'het is belangrijker te finishen dan niet mee te doen'.

Snel asfalt

Speciaal voor dit evenement is op de Koekenbergweg snel, glad asfalt gelegd (met dank aan de gemeente Epe). Nou, Henk Liefers heeft het in ieder geval niet geholpen! In de dikke banden-race met Debby Schoolen (beide op de ATB) redde Liefers het net. Maar ja, echt moeilijk was dat niet; Debby was helaas verkeerd gereden en had de kerktoren van Nunspeet al in zicht. Terecht werd dit gehonoreerd met de pechprijs.

Ligfiets

Petje af voor Max Dertien, die op zijn ligfiets over de Dellenweg raasde. Hoewel zeer aerodynamisch was het niet genoeg voor de zege. Dertien wist te vertellen dat er een imposant werelduurrekord is gereden op de ligfiets, maar dat zat er 2 oktober niet in. Wel won hij met glans het klassement van atleten uit de groep-Henk Zevenhuizen.

Rein Keurhorst was de weg kwijt op de 3 kilometer cross, maar gelukkig was Hans Voogd in de buurt om deze spoorzoeker de juiste route te wijzen. Rein was de snelste, enige, echte bikkel van de rekreatengroep-Barend Bosman.

Jeugdprijs

Richard Berkhof en Jeroen Ribbink (de aanstormende jeugd) hadden een-wedstrijd-in-een-wedstrijd. Ribbink ging snel van start, maar Berkhof liet zich niet gek maken. Zijn vader Louis hield hem angstvallig in de gaten, zodat hij niet te hard ging. Twee jaar geleden vond Richard zijn Waterloo op de Zuidweg, toen hij nog door de eerste-de-beste kinderwagen werd ingehaald. Ribbink moest nu vijf minuten toegeven bij het fietsen. Krachttraining met kratten bij de Komart leidde voorsnog niet tot de zege. De jeugdprijs was voor Berkhof.

Bennie praat veel

Bennie Geerts had een collega van zijn werk meegenomen, die hij meende te kunnen verslaan. Helaas voor Bennie fietste Richard Veltman (1e prijs niet-Cialfo) allemachtig hard. Een zeer snel slotoffensief hielp Bennie toen niet meer. Beide wilden ze de tijdsverschillen weten, ook al deden ze erg hun best om net te doen of dat niet belangrijk was. En ook al had Bennie achteraf een fraai verhaal met goede argumenten; de uitslagenlijst was duidelijk genoeg. Trouwens bij de Run-Bike-Run praatte Bennie voor, tijdens en na afloop het meeste; helaas is daar om financiële

redenen geen prijs voor beschikbaar. Let op Bennie met de halve marathon in Epe!

Brede rug

Dan waren er nog de atleten, achter wiens brede rug, menige fietser zich dacht te kunnen verschuilen, in het bijzonder de ruggen van Ben Hoekstra en Frank Hagen. Frank en Pieter Boumeester maakten hun reputatie als triatleten waar door 33 km. p/uur te wielrennen. Pieter was de snelste van het Sanders-team, maar Frank hoefde slechts twee minuten toe te geven. Ben had het beste gegeven bij het fietsen. Hij begon dramatisch en luid kermend aan de laatste run, maar haalde geheel gezond de eindstreep om even later in opperbeste stemming in de kantine op te duiken.

Run-Bike-Strompel

Een klasse apart bij de M50 is Bert Otterspeer. De schouder ingetaped en zwaar gewond, maar soepel lopend en fietsend werd Bert vijfde in het klassement. Een topveteraan, die je niets hoeft wijs te maken. Hij heeft het dan wel konsekwent over Run-Bike-Strompel maar het gaat hem allemaal wel heel gemakkelijk af. Wat eet en drinkt die Bert eigenlijk allemaal? Daar kunnen we nog wat van leren.

In zijn eigen column 'Speerpunt' lees je nooit wat over zijn eigen goede prestaties, want daar is hij te bescheiden voor. En wil je de uitslagen van Bert in de clubblad-statistiek ontcijferen dan heb je een zeer goede leesbril nodig met een enorme sterkte (zegt Peter Berends).

Opmerkelijk hard

Routinier Dick Doornebal. Niet meer weg te denken bij AV Cialfo en ervaren bij dit soort complexe evenementen (Doen we nog een 24 uurloop?). Volgens Leo Kwakernaak is Dick al net zo lang bij Cialfo als hijzelf, nou dan moet het al wel heel lang zijn ... Doornebal liep nog opmerkelijk hard op het laatste onderdeel. Dat geeft te denken; spaart hij zich nu al voor de halve marathon in november?

Wat te zeggen van Rene Broerse: hij wordt in stilte naar voren geschoven door trainer Henk Liefers. In de schaduw ontwikkelt deze krachtpatser zich het beste tot een allround-atleet. Henk geeft hem geheime adviezen over stuur- en zadelhoogte van de fiets, waar Rene baat bij heeft en Henk zelf minder. Veel toertochten had Broerse in de benen en dat gaf hem moraal.

Wind?

Ze is bijna een jaar geblesseerd geweest en maakte een grandioze come-back tijdens de Run-Bike-Run: Loes Ribbink. Fietsend negen minuten

sneller als in 1997 en 'het waaide ook nog hard dit keer' wist ze te vertellen. Nou, met die wind was wat overdreven. Af en toe een briesje en zeker geen stormkracht, we zijn toch geen softie geworden?

Nieuw Talent

Drie 'speciale gevallen' blijven er nog over. In de eerste plaats Andre Meuleman, een belangrijke nieuwkomer bij AV Cialfo. Loopt op de training al pr's (voor wie dat niet weet, dat zijn persoonlijke rekords en atleten praten nergens anders over, het schijnt een soort verslaving te zijn). Andre stijgt snel op de ranglijsten van statisticus Harry Veldkamp. En Harry vreest de concurrentie van weer een snelle senior; nu moet hij ook weer harder trainen. Andre werd knap tweede, hou hem in de gaten.

De Mensinkjes

Nu komen we bij de Mensinkjes. Tja, Frank kan zelf niet meer winnen, dus nu stuurt hij zijn zoon maar het bos in. Goed gezien! En helaas ook geen veteranencategorieën voor Frank, hoewel hij probeerde de wedstrijdleiding te vermurwen. Enigszins verdwaasd en moegestreden arriveerde Frank op het sportcomplex dat hij bijna eigenhandig heeft aangelegd. Hij wekte niet de indruk de weg naar het crossparkoers te kennen, maar gelukkig was zijn vrouw Leontine er om hem aan te moedigen. Frank maakte mooie diplomaatjes voor de deelnemers om te laten zien hoe handig hij met de computer is. De aanmoedigingsprijs was niet voor het computeren, maar omdat hij de oudste deelnemer was. Blijven trainen, Frank!

Afzien en lachen

Mensink jr. zegt dat hij nooit veel traint en daarin lijkt Marco veel op zijn vader. Ook heeft hij zich bekwaamd in een van de moeilijkste facetten van de sport, genaamd 'afzien, maar blijven lachen'. Dat kan Marco heel goed, want schijnbaar moeiteloos pierde hij weg op de Grintgroeve weg om niet meer binnen het zicht van de andere atleten te komen. Marco liep zeer snel en hij fietste supersnel op de Dellenweg en moest volgens ooggetuigen geweldig remmen en bijsturen om de afslag naar de atletiekbaan niet te missen.

Wie meer wil weten over de geheimen van de Run-Bike-Run kan bij Marco Mensink trainings-schema's opvragen.

Met dank aan deelnemers en medewerkers!

Jaap Kooiman, wedstrijdleider Run-Bike-Run

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

Er is nu dan echt een einde gekomen aan een periode van 3 jaar training geven aan "mijn" A-pupillen. Het is voor mij een leerzame periode geweest die ik niet graag had willen missen. Dit niet alleen op atletiek- technisch gebied.

Heb belangrijkste wat ik er geleerd heb is om met andere ogen naar kinderen te kijken. Kinderen zijn nooit per definitie vervelend. Op deze leeftijd (9, 10, 11) zijn kinderen al erg verstandig maar tegelijkertijd nog zo heerlijk open en onbevangen. Het vergt alleen wel wat tijd en geduld om hun vertrouwen te winnen.

In het begin was het wel zweten, want hoe krijg je een groep kinderen zo ver dat ze doen wat jij zegt en er tegelijk ook nog lol aan beleven en iets van opsteken.

Bovendien was ik op het veld ineens niet meer de moeder van Astrid en Steven maar gewoon Tineke. Dit was voor veel kinderen wel even wennen.

Na verloop van tijd weet je wat je aan elkaar hebt en dat maakt het een stuk makkelijker.

Vorig jaar ben ik er door gezondheidsproblemen een tijdje uit geweest.

Al snel begon het bij mij weer te kriebelen. Toen ik dan ook na enige tijd de trainingen weer oppakte was het voor de meeste kinderen wat moeilijk om daar mee om te gaan. In eerste instantie hielden ze wat afstand.

Pas toen ze in de gaten hadden dat alles echt weer goed zou komen viel die afstand weer weg.

Vrij onverwacht kreeg ik een leuke baan als doktersassistente. Dit betekende wel dat ik geen training meer kon geven.

In juni was er de laatste training. We hadden toen eigenlijk al afscheid genomen.

Dit was best wel moeilijk want als je iets met plezier gedaan hebt, doet afscheid nemen pijn. Donderdag 7 oktober volgde het officiële afscheid. De kinderen hadden flink hun best gedaan om iets moois voor me te maken.

Dit was dan ook goed gelukt. Enkele pupillen hadden een hoogspringmat voor me gemaakt met een mooie foto van de pupillen erop. In de mat bevond zich nog een verrassing. Alle kinderen hadden een tekening gemaakt met daarop de leukste teksten.

Dit heeft me erg goed gedaan en ik zal dit dan ook goed bewaren. Er was ook nog een cadeautje en een bos bloemen. Hartstikke bedankt daarvoor!

Ik sta nu aan het begin van een nieuwe periode, n.l. die van werkende moeder.

Ook nu zal ik weer nieuwe ervaringen op doen, maar men is nooit te oud om te leren.

In de toekomst zullen jullie me zeker nog bij Cialfo zien want daar is het er veel te gezellig voor.

Hopelijk blijven alle kinderen veel plezier aan de

sport beleven. In mijn ogen komt het plezier voor de prestatie, want die volgt dan vanzelf wel.

Ook was het altijd erg gezellig samen met collega trainers / sters.

Ik wil dan ook iedereen (maar vooral de kinderen) bedanken voor de fijne tijd.

Tot ziens!

Tineke Geerts

Wist u dat

- dat we 89 deelnemers hadden tijdens de clubkampioenschappen.
- dat we bij de jongens C een heel sportieve winnaar hadden.
- dat Bram voor de microfoon vertelde dat hij eigenlijk op een nare manier winnaar was geworden omdat Tijmen geblesseerd raakte !
- dat onze super veteraan Henny niet gebleseerd raakte tijdens de 10-kamp.
- dat Paulien meedeed bij de trimdames.
- dat ze een atletiekwedstrijd wel heel gezellig vond.
- dat Monique ook graag weer eens mee wil doen.
- dat Marian en Elyanne een mooie strijd leverden op de 600m.
- dat het springkussen amper opgeblazen was toen er al twee pupillen naast lagen.
- dat ze dus nog genoeg energie over hadden !
- dat de barbecue weer prima verzorgd was en het al met al
- een heel gezellig weekend was met prima atletiek-weer
- en goede prestaties.

Een avondje uit eten in plaats van trainen.

Maanden werd er over gesproken. Philip en Trix wilden iets regelen om samen uit te gaan met de maandagavond trimgroep. De lief en leed pot (ook opgericht door deze twee) zou aangebroken worden.

Met veel overleg werd besloten om naar het Turks-Italiaans restaurant Kapadokya in Vaassen te gaan.

18 oktober was het zover. Zo rond 19.00 uur kwamen er 25 mensen binnen gelopen die vriendelijk werden begroet door Philip en Trix.

Er werden wat tafels aan elkaar geschoven, de drankjes werden besteld en het was meteen een gezellig gekakel.

Philip heeft op originele wijze twee anekdotes verteld en Trix heeft Henk Zevenbergen nog eens extra in het zonnetje gezet. Henk had tot ieders verrassing ook nog iets voor de twee captains, voor alle twee een pet, die hen zeker niet misstaat. Het eten was er ondertussen ook en iedereen heeft heerlijk genoten van pizza tot volledige maaltijd en Turks bladerdeeg of koffie toe. De drankjes werden betaald van het geld wat in de lief en leed pot zat en de rest moest je natuurlijk zelf betalen.

Rond half elf vertrok iedereen moe en vol. Het was een heerlijke avond zeker voor herhaling vatbaar, maar eerst weer hard trainen, dus maandag weer present.



Groeten van Ria.

Donateurskaarten

In januari a.s. is het weer tijd voor de verkoop van de nieuwe donateurskaarten.

Een commissie bestaande uit Peter Berends, Dirk Bakkeren en Robert van der Hulst is al weer druk bezig met de voorbereidingen van deze actie.

Geprobeerd wordt het aantal winkeliers uit te breiden, waardoor de kaart nog aantrekkelijker wordt dan hij nu al is. Er wordt met name gezocht naar winkeliers uit Vaassen.

Ook U kunt nu al uw steentje bijdragen door de mensen in uw omgeving alvast enthousiast te maken voor de kaart. Voor een bedrag van 35 gulden heeft u een kaart waarmee u niet alleen de club blij maakt, maar die u er bovendien binnen de kortste keren weer uit heeft.

Vergeet de kaart tenslotte niet mee te nemen als u uw december inkopen gaat doen. !

Rugklachten

De rug

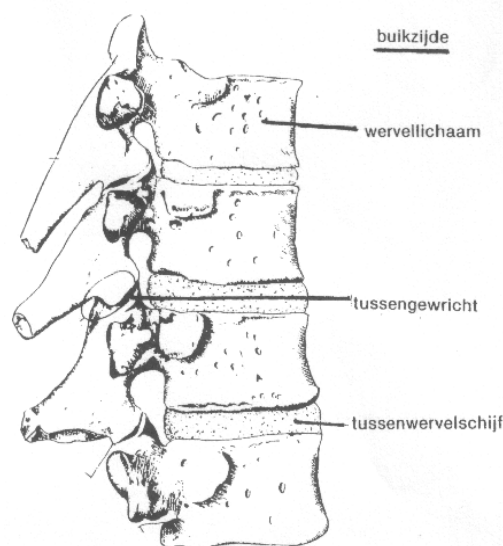
De rug bestaat uit wervels, die onderling zijn verbonden door middel van gewrichtjes, banden en tussenwervelschijven. De wervels steunen op elkaar via een tussenwervelschijf, een soort kussen van kraakbeen met aan de buitenkant een ring van steviger materiaal (annulus fibrosus). De bewegingen tussen de wervels worden geregeld door (facet-)gewrichtjes.

Deze gewrichtjes zorgen voor een deel ook voor de stevigheid van de rug, samen met de banden. De ruggenwervels worden gesteund en beschermd door de buik- en rugspieren, die zorgen voor een gelijkmatiger verdeling van de krachten.

Lage rugklachten

Lage rugklachten komen bij sporters relatief veel voor. Dat wordt vaak door een meerdere factoren veroorzaakt. Zo treden bij staan, zitten of tillen grote druk- en trekkrachten op bij met name de lendenwervels. Meestal is er (ook) sprake van een houdingsafwijking en verkorte of verzwakte spieren. De meeste rugklachten worden onderin gevoeld. De pijn kan rechts, links of juist in het midden gevoeld worden. In eerste instantie zullen deze pijnklachten alleen tijdens of na het sporten optreden, later ook bij lang staan of zitten. 's Ochtends kan de rug uitgesproken stijf zijn, wat dan in de loop van de dag wat verbetert. Soms straalt de pijn ook uit naar de bil en naar de achterzijde van het bovenbeen (hamstrings). De meest voorkomende oorzaak van langdurige rugklachten is overbelasting van de rugspieren al dan niet in combinatie met een irritatie van een of meer van de gewrichtjes tussen de wervels en van de banden die daarbij in de buurt zitten. Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze rugklachten:

- Zware en/of eenzijdige belasting in de sport- of werksituatie.
- Een te snelle trainingsopbouw. Rugklachten treden frequenter op als er in een korte tijd te veel, te vaak en te hard wordt getraind. Met name heuveltraining en sprongkrachttraining zijn berucht. Als er spierversterkende oefeningen of krachttraining wordt uitgevoerd, is een juiste techniek zeer belangrijk. Vraag je trainer hier goed op te letten!
- Lopen of springen op een harde ondergrond (asfalt, beton) met onvoldoende schokdempende en/of onvoldoende steunende schoenen (spikes!).
- Verkorte spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is het met name van



belang dat de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren goed op lengte zijn.

- Te zwakke spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is met name het goed op kracht zijn van de buikspieren, de bilspieren en de bovenbeenspieren van belang.
- Houdingsafwijking. Zo is er vaak sprake van een versterkte holle stand (hyper-lordose) van de lage rug terwijl de bovenrug juist overmatig bol (hyper-kyfose) staat.
- Standafwijking met name van bekken en/of lage rug, meestal op basis van een verschil in beenlengten.
- (Sportrelevante) voetafwijkingen, zoals knikplat voeten.

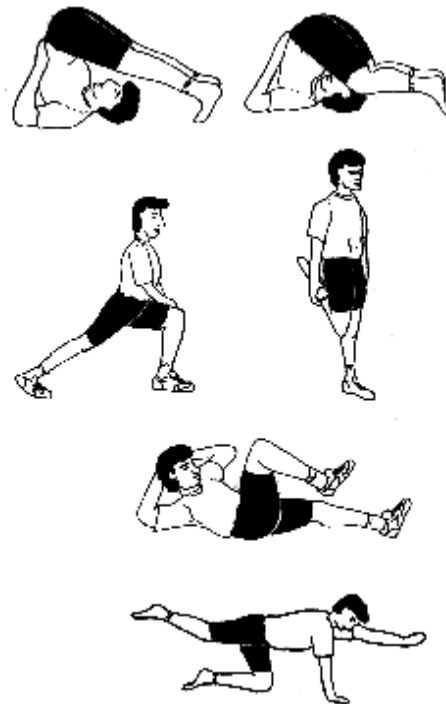
Naast bovengenoemde factoren, kan het geleidelijke proces van veroudering van de tussenwervelschijf ook een rol spelen. Deze kraakbeenschijf wordt langzamerhand minder dik en stevig, zodat speling tussen de wervels ontstaat en de belasting van de gewrichtjes en de banden verandert.

Hoe kun je deze rugklachten voorkomen?

Hieronder staan een aantal blessurepreventieve tips om rugklachten te voorkomen:

- Begin altijd meteen goede warming-up. Loop 5 á 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval rekkingsoefeningen uit voor de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren (zie tekeningen). Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze (niet verend!) waarop de rekkingsoefening moet worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van de rekkingsoefening mag er geen pijn optreden. Houd de rekkingsoefening zo'n 15-20 seconden vol en herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal.

- Besteedt aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de buik-, bil- en bovenbeen-spieren. De tekeningen hiernaast tonen enkele voorbeelden. Bij de uitvoering van deze spierversterkende oefeningen moet er goed op gelet worden dat de rug niet holgetrokken wordt.
- Zorg voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo en de tijdsduur van de trainingen geleidelijk op en wissel de verschillende trainingsvormen met elkaar af.
- Loop en spring zoveel mogelijk op een zachte ondergrond, zoals gras of bos.
- Draag goed passende loopschoenen met een schokdempende zool en een stevige hielsteun. Train zo weinig mogelijk op spikes. Als er (sportrelevante) voetafwijkingen aanwezig zijn (b.v. knik-platvoeten) moet daar rekening mee gehouden worden bij het kopen van sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie wig aan te bevelen als de voeten te veel naar binnen wegzakken bij de voetafwikkeling. Laat je in een goede sportspecialzaak hierover adviseren. Soms is het noodzakelijk om een speciale aanpassingen in of onder de loopschoenen te laten maken.
- Beëindig de training met een cooling-down en voer de beschreven rekkingsoefeningen uit.
- Let ook in het dagelijks leven op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen.



op kracht zijn. Dagelijks aandacht dus voor rekkingsoefeningen en spierversterkende oefeningen! In voorkomende gevallen kan het zinvol zijn om nieuwe schoenen te kopen, als deze bijvoorbeeld versleten zijn of te weinig schokdempend / ondersteunend zijn of om bijvoorbeeld een beeniengte-verschil te corrigeren door in- of onder de schoen een verhoging aan te brengen. Een fysiotherapeut kan bovenstaande natuurlijk begeleiden en in voorkomende gevallen ook ondersteunen door een specifieke behandeling (mobilisatie/ manipulatie).

Mochten de klachten desondanks toch aanhouden, dan kan het soms nodig zijn om nadere diagnostiek te laten uitvoeren (bijvoorbeeld door röntgenfoto's te laten maken) of om een consult aan te vragen bij een specialist (orthooped / neuroloog).

Els Stolk, bondarts

Wat kun je doen als je rugklachten hebt?

Als deze rugklachten toch zijn ontstaan, voer dan in ieder geval de bovenstaande blessurepreventieve maatregelen uit. Zorg ervoor dat beginnende klachten niet verergeren door tijdig de training te verminderen of te staken. Als de rugklachten nog in een beginstadium zijn, kan een lichte trainingsaanpassing voldoende zijn om klachten weer te laten verdwijnen. Let in het dagelijks leven extra op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen.

Wanneer de bovenstaande maatregelen niet het gewenste effect opleveren, ga dan binnen twee tot vier weken naar de huisarts of naar het Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.) om een (sport-)arts de blessure te laten beoordelen. Lichamelijk onderzoek van de rug is vaak voldoende om de oorzaak (oorzaken) te ontdekken. Veelal kan bij de behandeling van deze klachten volstaan worden met "gedoseerde rust", waarbij naast adviezen met betrekking tot de kracht- en sprongkrachttraining, vooral het instrueren van een goede houding bij staan, zitten en tillen. Daarnaast is het belangrijk dat de spieren rondom de rug en het bekken goed op lengte- en

Harry's statistieken

- **Hulshorst**, Prestatieloop, 10 km., 12-08-1999: 1. Tjibbe de Vries, 37.30 min.;
- **Hollandscheveld**, SNS-bank-Singelloop, 21-08-1999: 10 km.: M40: 5. Tjibbe de Vries, 34.08 min.;
- **'t Harde**, L.B.O.-halve marathon (21,1 km.), 3-09-1999: Tjibbe de Vries, 1.22.43 u.;
- **Warnsveld**, 30e Hanzeloop, halve marathon, 4-09-1999: 21,1 km.: 1. Wim de Weerdt, 1.13.32 (1e M40); senioren: 8. Harry Veldkamp, 1.26.04; M45: 13. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.38.23.
- **Heerlen**, Telematicaloop, NUON Run Classics, 5-09-1999: 7 km.: 22. Jeroen Ribbink, 28.10; dames: 3. Loes Ribbink, 32.06;
- **Zwolle**, Salverda-loop, PEC, 10 km., 7-09-1999: senioren: 12. Erwin van Duinen, 37.56; 13. Arjan Kluin, 38.36 (pr);
- **Emmeloord**, Fish Potato Run, Urk-Emmeloord, 11-09-1999: 12,8 km.: senioren: 18. Jack Laterveer, 50.21; M40: 3. Wim de Weerdt, 43.27; 6. Tjibbe de Vries, 46.23;
- **Heerde**, Ronde van Hoornerveen, De Gemzen, 18-09-1999: 20 km.: 1. Wim de Weerdt, 1.09.49 (1e M40); 4. Harry Veldkamp, 1.15.30 (3e sen.); 20. Jaap Kooiman, 1.31.10 (7e M40); 27. Piet de Wildt sr., 1.35.25 (7e M50); prestatie-loop; 5,1 km.: 1. Piet de Wildt jr., 17.41; 15 km.: Henk v.d. Stouwe, 1.11.38.
- **Amsterdam**, 15e Dam-tot-Damloop, NUON Run Classics, 19-09-1999: senioren: 110. Erwin van Duinen, 1.30.12; 130. Arjan Kluin, 1.33.57; 238. Gerbert Tiemens, 1.35.56; 10 E.M.: Andre Meuleman, 1.09.34;
- **Hilvarenbeek**, Beekse marathon (42,2 km.), 19-09-1999: 30. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.57.45 (12e. M40);
- **Haarlem**, Trosloop, halve marathon (21,1 km.), 26-09-1999: Andre Meuleman, 1.26.39 (pr);
- **Utrecht**, Singelloop, KNAU-wedstrijd, 15 km., 26-09-1999: M50: 13. Dick Doornebal, 1.08.48;
- **Akersloot**, Rabo/Amakloop, 26-09-1999: 21,1 km.: 4. Wim de Weerdt, 1.13.34 (1e M40); Harry Veldkamp, 1.21.42;
- **Nijkerk**, SNS-bank halve marathon, 2-10-1999: 1. Wim de Weerdt, 1.14.45 (Nederlands kampioen brandweer!);
- **Amersfoort**, Ron Hill Ultraloop, 3-10-1999: marathon (42,2 km.): Jan-Willem Dijkgraaf, 3.57.10 u.
- **Loenen**, halve marathon (21,1 km.), AV'34, 9-10-1999: Andre Meuleman, 1.29.30 u.
- **Eindhoven**, Nederlands Kampioenschap marathon senioren, 10-10-1999: M40: 12. Wim de Weerdt, 2.54.39; senioren: 46. Harry Veldkamp, 2.54.41; Jan-Willem Dijkgraaf, 3.40.50; halve marathon: Gerbert Tiemens, 1.27.35; Jaap Kooiman, 1.28.35; Jan Koers, 1.44.04.
- **Heerde**, Ronde Heerderstrand, 10-10-1999: 5,1 km.: 1. Jeroen Ribbink, 19.49; 7,8 km.: 2. Henk v.d. Stouwe, 34.32; 10,4 km.: 1. Loes Ribbink, 48.10.
- **Groningen**, 'Vier mijl van Groningen', 6436 mtr., 10-10-1999: 80. Piet de Wildt jr., 24.27.1 min.: 145. Piet de Wildt sr., 28.04.0 min.

Warnsveld, halve marathon (21,1), 4 sept.

De halve marathon van Warnsveld is een prooi geworden voor Wim de Weerd (AV Cialfo). De veteraan was de snelste van het hele veld van driehonderd lopers. In de 30e editie van de Hanzeloop kwam hij direkt op kop van het peloton. De Weerdt finishte in 1.13.32 u. met maar liefst zeven minuten voorsprong op de tweede 40-plusser. Alleen Guido Sasse kon de ontketende De Weerd in de nazomerse hitte volgen, maar hij vormde geen werkelijke bedreiging. De Cialfo-atleet uit de stal van trainer Henk Liefers dulde niemand naast zich en kon met een simpele versnelling de tweede loper eenvoudig van zich afschudden. De marge bleef gedurende de hele wedstrijd minimaal een halve minuut.

Bij een medaillewedstrijd in Heerde is C-jongen Tijmen Hondelink tweede geworden bij het speerwerpen met 36.14 mtr. Bij de D-jongens (2e jrs.) een uitstekende 21.10 mtr. met de discus van Raymond Bourgonje, ook goed voor een tweede plek. Annet Freriks (C-meisjes) werd derde op de meerkamp met o.a. 11.4 sec. op de 80 mtr. (1e.) en 1.51.6 min. op de 600 mtr. (3e.).

Schoolatletiekdag, 8 september:

De schoolatletiekdag van atletiekvereniging Cialfo in Epe is een groot succes geworden met 135 deelnemers. Kinderen van tien lagere scholen in de gemeente Epe hebben meegedaan. Door middel van een vijfkamp (60 mtr., hoog, ver, bal en 600 mtr.) konden ze kennismaken met diverse onderdelen van de veelzijdige atletieksport. De organisatie had veel geluk met het mooie nazomerweer, zodat het een ontspannen, gezellige sportdag werd. Alle deelnemers kregen na afloop een diploma met hun prestaties en een verrassing. Ook kregen de kinderen het aanbod om een maand lang gratis te trainen bij AV Cialfo. Hoogtepunt van de dag was de 8 maal 60 mtr. estafette, waarbij de scholenteams luid toegejuicht werden. De uitslag: 1. Gildeschool 1, 1.18.4 min.; 2. Bernardusschool, 1.20.6; 3. Gildeschool 2, 1.21.4; 4. Hogeweerdsschool, 1.24.0; 5. Nieuwe Wisselschool, 1.30.1; 6. Gerardus Majellaschool, 1.36.9.

Heerde, 20 km., 18-09-99:

Wim wint in Heerde

AV Cialfo-atleet Wim de Weerd heeft met overmacht de Ronde van Hoornerveen gewonnen, een 20 km. wegwedstrijd in Heerde. De winnaar liet een chrono van 1.09.49 klokken. De Hattermer bevestigde nog eens zijn goede vorm van dit moment. Epenaar Harry Veldkamp werd derde bij de senioren met een keurige 1.15.30. De goed

georganiseerde wedstrijd van De Gemzen kende helaas een matige deelname. In september vinden veel loopwedstrijden plaats.

Bij een medaillewedstrijd in Harderwijk heeft C-junior Bram Leenburg het hoogspringen gewonnen met een uitstekende 1.65 mtr. hoog. Hij bleef slecht 5 centimeter verwijderd van het Cialfo-clubrecord. Komend weekeinde met de clubkampioenschappen heeft de jonge atleet nog een kans. In dezelfde leeftijdsgroep won Tijmen Hondelink het kogelstoten met een goede 10.64 mtr. Bij de C-meisjes haalde Iris Schutte 1.40 mtr. bij het hoogspringen, ruim voldoende voor de eerste plaats op dit onderdeel en een vierde plaats in de meerkamp.

Epe, clubkampioenschappen, 24/25 sept 'superveteraan' Hennie Strunk op 10kamp

Met 18 clubrekords zijn de onderlinge kampioenschappen van AV Cialfo een groot succes geworden. Vooral de veteranen maakten van de mogelijkheid gebruik om hun naam op de rekordlijst te krijgen. Hennie Strunk werd de 'superveteraan' van de clubkampioenschappen met een uitstekende tienkamp. De allround-atleet liep onder meer 13.1 sec. op de 100 mtr. en 63.9 sec. op de 400 mtr. De 49-jarige Strunk verraste vooral bij het polsstokhoogspringen en op de 110 mtr. horden. Beide atletiekonderdelen had hij nog niet eerder gedaan. In het jubileumjaar 2001 verwacht AV Cialfo het Nederlands Kampioenschap meerkamp voor veteranen te organiseren. Strunk zal dan in de categorie-M50 kunnen meedraaien.

B-jongen Udo Husmans werd kampioen op de negenkamp met een nieuw rekord puntentotaal (3521 pnt.). Hij liep 16.7 sec. op de 110 mtr. horden en sprong 2.70 mtr. met de polsstok. In dezelfde leeftijdsgroep sprong Ruben Zwartz 1.65 mtr. hoog. Arjen Pit liep 12.2 sec. op de 100 mtr. Sterk bezet was vooral de strijd bij de C-meisjes met Annet Freriks als kampioene. Zij liep 19.7 sec. op 150 mtr. (clubrecord) en 1.52.2 min. op de 600 mtr. Iris Schutte sprong 1.40 mtr. hoog. D-junior Pascha van de Hoolwerff sprintte naar een goede 10.9 sec. op de 80 meter en hij sprong 4.55 mtr. ver. Tijmen Hondelink (C-junioren) moest afhaken met een zware heupblessure. Hij wierp de discus 32.80 mtr. ver, bijna een clubrecord. De speer vloog naar 40.48 mtr. De titel ging naar Bram Leenburg, die zich de meest regelmatige atleet toonde. Heel sportief liet hij bij de prijsuitreiking via de microfoon weten, dat Hondelink ongetwijfeld gewonnen zou hebben, als deze geen blessure had gehad. Voor de meeste atleten is het baanseizoen nu voorbij.

Nijkerk; 21,1 km.; 2 oktober Brandweertitel

De halve marathon van Nijkerk is gewonnen door Hattemer Wim de Weerdt. De snelle veteraan finishte na 1.14.46. Door de harde wind was een toptijd onmogelijk. Vanaf de start liep de Cialfo-atleet alleen op kop. Een versnelling na tien kilometer zorgde voor voldoende afstand met de concurrentie. Met zijn zege werd Wim de Weerdt tevens nationaal kampioen bij de brandweer.

Eindhoven, NK-marathon, 10 oktober

Cialfo-atleet Harry Veldkamp heeft bij het Nederlands Kampioenschap marathon in Eindhoven een uitstekende prestatie geleverd. Voor het eerst in zijn carrière finishte hij onder de 'magische' grens van drie uur in een tijd van 2.54.41. Het was de dertiende marathon van Veldkamp. Hij kwam samen met 'haas' Wim de Weerdt over de streep. 'De weersomstandigheden waren goed, maar na tweeënhalve uur werd het wel erg zwaar', zo vertelde hij na afloop. 'Gelukkig kon ik volhouden. Bij de finish was ik goed kapot, maar ik heb altijd al onder de drie uur willen lopen en in Eindhoven is dat eindelijk gelukt.'

Uitslagen

Heerde, Medaillewedstrijd C-/D-junioren, 4-09-99:

D-jongens (2e jrs.) (80 mtr., 1000 mtr., hoog, discus): 14. Martijn Schrooten, 13.1, 3.50.3, 1.25, 10.55; 18. Matthijs Koele, 11.9, -, 1.35, 10.88; 22. Raymond Bourgonje, 14.1, 4.48.7, 1.10, 21.10; 24. Roel Staadegaard, 14.8, 4.27.3, 1.10, 12.52.

D-meisjes (1e jrs.) (60 mtr., 600 mtr., hoog, discus): 9. Sabrina Bol, 9.9, 2.13.0, 1.25, 11.58; 10. Astrid Geerts, 10.5, 2.09.5, 1.15, 15.50; 18. Jeanette Meurs, 11.3, 2.36.5, 1.15, 12.55; 19. Liselotte Mooiweer, 10.8, 2.18.7, 0.95, 10.27.

D-meisjes (2e jrs.) (60 mtr., 600 mtr., hoog, discus): 13. Rianne de Wilde, 9.5, 2.18.1, 1.15, 16.88; 14. Janneke Philipsen, 11.1, 2.25.0, 1.10, 13.54.

C-jongens (100 mtr., 800 mtr., ver, speer): 8. Bram Leemburg, 14.0, 2.30.8, 4.50, 28.05; 10. Tijmen Hondelink, 13.4, 3.09.0, 4.75, 36.14; 22. Pim Buiting, 15.8, 3.09.5, 4.10, 24.95; 24. Jasper Smit, 15.8, 3.02.9, 4.01, 21.34; 24. Jasper Smit, 15.8, 3.02.9, 4.01, 21.34.

C-meisjes (80 mtr., 600 mtr., ver, speer): 3. Annet Freriks, 11.4, 1.51.6, 4.35, 17.41; 12. Iris Schutte, 11.9, 2.08.4, 3.79, 18.34; 19. Christel Baack, 12.5, 2.11.4, 3.53, 18.10; 21. Linda van Westerveld, 13.0, 2.41.8, 3.39, 19.63; 23. Monica van Westerveld, 12.2, -, -, 19.36.

Harderwijk, BCD-medaillewedstrijd, 18-09-99:

D-jongens (2e jrs.) (kogel, ver, 80 mtr. horden, speer): 10. Matthijs Koele, 6.27, 3.97, 15.4, 17.55; 14. Raymond Bourgonje, 8.17, 2.95, 18.5, 18.65; 18. Martijn Schrooten,

5.91, 3.33, 17.1, 11.82; D-meisjes (1e jrs.) (speer, kogel, ver, 60 mtr. horden): 6. Astrid Geerts, 17.74, 7.01, 3.33, 13.7; 7. Sabrina Bol, 10.07, 6.64, 3.52, 12.4; 14. Jeanette Meurs, 11.16, 6.03, 3.16, 15.3; D-meisjes (2e jrs.) (speer, kogel, ver, 60 mtr. horden): 12. Rianne de Wilde, 13.97, 8.14, 3.40, 13.1; 16. Janneke Philipsen, 10.05, 6.52, 2.67, 16.8.

C-jongens (1e jrs.) (kogel, hoog, 100 mtr. horden): 5. Jasper Staadegaard, 8.56, 1.40, 20.6, 21.88; 8. Pim Buiting, 7.19, 1.30, 20.3, 20.16; 9. Jasper Smit, 7.06, 1.35, 22.4, 21.59. C-jongens (2e jrs.) (100 mtr. horden, hoog, kogel, discus): 3. Bram Leemburg, 19.1, 1.65, 8.76, 24.83; 4. Tijmen Hondelink, 21.5, 1.50, 10.64, 31.13; C-meisjes (1e jrs.) (80 mtr. horden, kogel, hoog, discus): 6. Annet Freriks, 14.8, 6.31, 1.30, 15.84; 12. Monica van Westerveld, 18.1, 6.26, 1.25, 17.51; 16. Linda van Westerveld, 21.4, 7.08, 1.20, 17.06; C-meisjes (2e jrs.) (80 mtr. horden, hoog, kogel, discus): 4. Iris Schutte, 16.2, 1.40, 8.06, 17.47; 8. Christel Baack, 16.9, 1.20, 7.01, 15.62.

AV Cialfo, clubkampioenen:

JPC: Thijs Lubbinge; MPC: Sara Zevenhuizen; JPB: Joost Lubbinge; MPB: Anne Hesselink; JPA: Tom Koele; MPA: Rosemarie Smit; JD: Pascha v.d. Hoolwerff; MD: Rianne de Wilde; JC: Bram Leemburg; MC: Annet Freriks; JB: Udo Husmans; vrouwen: Yvonne Scholten: vrouwen-rekreaten: Elijanne v.d. Vosse; vrouwen-veteranen: Marian Koolhaas; M40: Jaap Kooiman; M45: Henk Zevenhuizen (zevenkamp)/Hennie Strunk (tienkamp); mannen-rekreaten: Jan Lubbinge.

Dronten, Pupillen-medaillewedstrijd, 18-09-1999:

MPC (40 mtr., ver, kogel): 9. Sacha Popping, 7.6, 2.54, 5.07; 10. Sara Zevenhuizen, 7.6, 2.60, 4.44; 13. Lisa van Leeuwen, 7.9, 2.63, 4.01; 16. Kim Lijding, 8.3, 2.51, 4.57; 19. Caroline Bijsterbosch, 8.2, 2.39, 3.94; 20. Nancy Petersen, 7.8, 2.45, 2.86; 27. Marjolein Slot, 8.8, 2.19, 3.63; 29. Manon Bijsterbosch, 9.1, 1.90, 3.31.

JPB (bal, hoog, 1000 mtr.): 8. Joost Lubbinge, 15.26, 1.00, 4.13.0; MPB (40 mtr., kogel, hoog): 16. Anne Hesselink, 8.1, 3.56, 0.90.

JPA-1e jrs. (bal, ver, 1000 mtr.): 8. Tom Koele, 27.52, 3.55, 4.12.0; 26. Steven Geerts, 22.00, 2.67, 5.45.0; 27. Stef v.d. Beden, 15.53, 2.76, 5.19.0; JPA-2e jrs. (1000 mtr., ver, bal): 7. Joshua v.d. Kolk, 3.41.0, 3.82, 24.29; 15. Daan de Jong, 4.17.0, 3.03, 29.65; 23. Pepijn Boomsluit, 4.46.0, 2.97, 25.76; 27. Jelle Aalbers, 5.10.0, 2.75, 11.67; MPA-1e jrs. (1000 mtr., hoog, bal): 8. Judith Reinders, 4.26.0, 0.95, 15.40; 14. Jolien Philipsen, -, 1.00, 17.49; MPA-2e jrs. (1000 mtr., hoog, bal): 4. Rosemarie Smit, 4.05.0, 1.10, 17.15; 6. Manon Logtenberg, 4.06.0, 1.10, 16.42; 8. Hester Wagenaar, 4.24.0, 1.05, 16.42; 12. Anoe Kleinpaste, 4.36.0, 1.05, 15.55; 20. Karin van Bussel, 5.48.0, 0.95, 13.33.

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.

Herfstinstuif 7 Oktober 1999

150m			Suzan van Bussel	2053	2049
1. Ruben Zwarts	19.0		Manon Logtenberg		2530
2. Tijmen Hondelink	20.3		Judith Reijnders	2248	2433
1 Engelse Mijl			Rosemarie Smit	2709	2576
1. Wim De Weerd	4.44.6		Hester Wagenaar	2314	1865
2. Louis Bouwmeester	5.26.8		Jelle Aalbers	2143	2103
3. Flip Nijhof	5.29.7		Pepijn Boomsluiters	2316	2212
4. Jan Witsenboer	5.31.5		Steven Geerts		2104
5. Sylvia Berkhouwer	5.38.9		Tom Koele	2458	2572
6. Henk V.D. Stouwe	5.52.8		Joshua v.d. Kolk	2716	2629
7. Manon Mensink	5.57.5		Manon Bijsterbosch		1679
8. Rene Broerse	6.09.0		Caroline Bijsterbosch		1852
9. Jan-W Dijkgraaf	6.10.4		Thijs Lubbinge		1444
10. Loes Ribbink	6.11.8		Nancy van Petersen		1913
2000m			Joost Lubbinge		2016
1. Wim De Weerd		6.22.8	Mala Noijs		1857
2. Erwin Van Duinen		6.23.4	Bonnie van Moorst		1676
3. Gert Schaap		6.23.9	Ganny van Rijsen		2008
4. Wim Potjes		6.30.2	Julian Rensink		1667
5. Jeroen Ribbink		6.34.2	Sahin Calisal		1722
6. Andre Meuleman		6.37.0	Jan Hesselink		1216
7. Richard Brkhof		6.39.2	Laura Marcus		1277
8. Gerbert Tiemens		6.52.7	Mardy Bruintjes		1452
9. Jaap Kooiman		6.56.4	Rene Sprokholt		1105
10. Louis Bouwmeester		7.13.5	Maryke Hesselink		1115
11. Bert Otterspeer		7.13.8	Maurice Rensink		1435
12. Piet De Wildt Sr		7.30.5	Debby Hazelaar		1912
13. Gerrit Tenkink		7.39.5	Milov Stevens		1540
14. Jan-W Dijkgraaf		7.58.5	Liza Hennekes		1953
5 Engelse Mijl			Muhsin Callisal		1724
1. Jan-Willem Dijkgraaf			Sharona Wijenberg		1606
Uitslag Coopertest 1999			Vanaf B-jun.	jun-99	sept-99
Pupillen	jun-99	sept-99	Gerrit Tenkink	3087	3106
Lisa van Leeuwen		2264	Henk Liefers		3045
Sascha Popping	1756	1804	Bennie Geerts		3215
Marjolein Slot	1740	2099	Gerbert Tiemens		3356
Wisse Boomsluiters	1591	1800	Jan Lubbinge	3271	3228
Anne Hesselink	1595	1555	Hilde Mulder		2050
Jelmer Bron	2021	2161	Hennie Strunk		2956
Rick v.d. Snel	1744	1683	Henk v.d. Stouwe		3016
Pupillen (vervolg)	jun-99	sept-99	Overige	jun-99	sept-99
Jelleke Boomsluiters	1418	1749	Marga Otten		2492
Marijke Hesselink	1230	1115			

Uitslagen clubkampioenschappen Cialfo 25 september 1999

C-Pup. Jongens ,Meerkamp		40 mtr			Hoog		Ver		600 mtr		Balwerpen		Totaal
Naam	Gbj	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT	
1 Thijs Lubbinge	92	8.7	215	0.75	159	2.45	208	2.57.3	94	15.72	254	930	
2 Pieter Verschuur	92	8.4	257	0.75	159	2.43	204	2.51.4	124	11.32	178	922	
3 Maurice Rensink	92	8.4	257	0.75	159	2.70	258	3.23.9	0	11.86	188	862	
4 Wisse Boomsluiters	92	9.4	127	0.65	87	2.04	126	3.07.9	43	9.98	152	535	
C-Pup. Meisjes ,Meerkamp		40 Mtr			Ver		Hoog		600 Mtr		Balwerpen		Totaal
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt	
1 Sara Zevenhuizen	92	7.3	440	2.78	274	0.95	306	2.24.4	299	11.90	189	1508	
2 Lisa Van Leeuwen	92	7.8	351	2.70	258	0.90	269	2.28.7	267	14.02	226	1371	
3 Sacha Popping	92	7.6	385	2.45	208	0.90	269	3.02.9	67	19.20	306	1235	
4 Nicole Kwakkel	92	8.2	287	2.60	238	0.90	269	2.35.7	219	9.76	148	1161	

5	Kim Lijding	92	8.5	243	2.29	176	0.80	196	2.54.2	109	11.20	176	900
6	Caroline Bijsterbosh	92	7.9	334	2.38	194	0.75	159	2.59.4	84	7.88	108	879
7	Mala Noya	92	8.9	189	1.81	81	0.85	232	3.11.2	28	6.48	76	606
8	Feline Kelderman	92	8.9	189	2.02	122	0.65	87	2.59.4	84	6.50	76	558
9	Maudy Bruintjes	92	10.0	63	2.10	138	0.75	159	3.47.2	0	10.54	163	523
10	Manon Bijsterbosch	92	9.0	176	1.90	99	0.65	87	3.24.8	0	8.30	117	479
11	Marijke Hesselink	92	10.1	52	2.15	148	0.65	87	3.37.0	0	4.70	28	315
12	Jelleke Boomsluit	92	10.1	52	1.44	7	0.65	87	3.19.2	0	5.70	56	202

B-Pup. Jongens ,Meerkamp 40 Mtr Totaal

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Pnt	
1	Joost Lubbinge	92	7.6	385	385
2	Rogier Kelderman	92	8.3	272	272
3	Ruud Logtenberg	92	9.9	73	73

B-Pup. Jongens ,Meerkamp Ver Hoog Balwerpen 1000 Mtr Totaal

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt	
1	Joost Lubbinge	92	2.96	310	0.90	269	15.70	253	4.31.9	279	1496
2	Rogier Kelderman	92	2.00	118	0.90	269	14.52	234	5.06.6	164	1057
3	Ruud Logtenberg	92	2.22	162	0.75	159	14.62	236	5.59.0	33	663

B-Pup. Meisjes ,Meerkamp 40 Mtr Ver Hoog Balwerpen 1000 Mtr Totaal

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt	
1	Anne Hesselink	92	8.7	215	2.77	272	0.85	232	15.04	243	4.58.3	189	1151
2	Meike Kleinpaste	92	8.1	303	2.44	206	0.85	232	11.82	187	5.04.5	170	1098
3	Natascha V.Malkenhor	92	8.5	243	2.48	214	0.90	269	10.58	164	5.53.7	45	935
4	Yasmin Qureshi	92	8.8	202	2.21	160	0.70	122	9.26	137	5.22.6	119	740

A-Pup. Jongens ,Meerkamp Kogel Totaal

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Pnt	
1	Daan De Jong	92	7.09	471	471
2	Pepijn Boomsluit	92	6.51	437	437
3	Tom Koele	92	6.43	432	432
4	Jelle Aalbers	92	5.52	376	376
5	Steven Geerts	92	5.25	358	358
6	Stef Vd Bedem	92	4.66	318	318
7	Julian Rensink	92	4.10	277	277

A-Pup. Jongens ,Meerkamp 60 Mtr Ver Hoog 1000 Mtr Balwerpen Totaal

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt	
1	Tom Koele	92	9.7	487	3.55	428	1.00	342	3.56.9	430	29.46	438	2557
2	Daan De Jong	92	10.5	372	3.21	360	1.15	452	3.58.2	424	28.74	429	2508
3	Pepijn Boomsluit	92	11.9	207	3.15	348	1.15	452	4.53.4	205	28.12	422	2071
4	Jelle Aalbers	92	10.9	321	2.97	312	1.00	342	5.11.0	151	17.42	280	1782
5	Steven Geerts	92	11.4	262	2.88	294	0.90	269	5.05.3	168	27.28	412	1763
6	Stef Vd Bedem	92	11.6	239	2.82	282	1.05	379	5.45.2	64	17.62	283	1565
7	Julian Rensink	92	12.5	148	2.57	232	0.85	232	5.58.9	34	9.38	140	1063

A-Pup. Meisjes ,Meerkamp Ver Totaal

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Pnt	
1	Rosemarie Smit	92	3.64	446	446
2	Jolien Philipsen	92	3.36	390	390
3	Manon Logtenberg	92	3.33	384	384
4	Anique Postema	92	3.17	352	352
5	Hester Wagenaar	92	3.16	350	350
6	Anoek Kleinpaste	92	3.15	348	348
7	Susan Van Bussel	92	2.96	310	310
8	Judith Reijnders	92	2.84	286	286
9	Bonnie Van Moorst	92	2.81	280	280
10	Karin Van Bussel	92	2.59	236	236

A-Pup. Meisjes ,Meerkamp 60 Mtr Kogel Hoog 1000 Mtr Balwerpen Totaal

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt	
1	Rosemarie Smit	92	9.6	503	4.79	327	1.10	416	3.56.0	434	17.86	286	2412
2	Manon Logtenberg	92	10.6	359	5.00	341	1.10	416	4.10.5	366	13.38	215	2081

3	Hester Wagenaar	92	10.6	359	5.22	356	1.05	379	4.23.0	314	18.32	293	2051
4	Anique Postema	92	10.3	399	4.31	293	1.00	342	4.29.7	288	18.74	299	1973
5	Anoek Kleinpaste	92	10.0	442	6.37	429	1.00	342	0	16.84	271	1832	
6	Judith Reijnders	92	11.6	239	4.36	296	1.00	342	4.22.4	316	16.32	263	1742
7	Susan Van Bussel	92	10.7	346	5.27	359	0.85	232	4.41.3	245	14.66	236	1728
8	Jolien Philipsen	92	0	5.05	345	1.00	342	0	19.80	315	1392		
9	Bonnie Van Moorst	92	11.7	228	4.18	283	0.85	232	5.08.0	160	10.40	160	1343
10	Karin Van Bussel	92	12.2	177	5.78	392	0.90	269	5.50.5	52	12.54	200	1326

D-Jun. Jongens ,Eigen Meerkamp 80 M.H.

Hoog Totaal

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt	
1	Matthijs Koele	92	15.0	383	1.30	462	845
2	Pascha Van Hoolwerff 92	16.7	263	1.35	499	762	
3	Martijn Schrooten	92	17.7	204	1.30	462	666
4	Raymond V. Bourgonje 92	17.9	193	1.15	352	545	
5	Roel Staaedegaard	92	20.6	64	1.15	352	416
6	Dennis Pieterse	92	33.0	0	1.00	242	242

D-Jun. Jongens ,Eigen Meerkamp Kogel

80 Mtr Speer Ver 1000 Mtr Totaal

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt	
1	Pascha Van Hoolwerff 92	7.13	373	10.9	596	21.99	361	4.55	529	3.44.9	392	3013	
2	Matthijs Koele	92	5.85	297	11.1	564	17.76	280	4.10	438	3.52.1	354	2778
3	Martijn Schrooten	92	6.11	313	12.5	371	13.26	182	3.98	414	3.45.0	392	2338
4	Raymond V. Bourgonje 92	8.65	455	13.2	290	23.95	396	3.35	288	4.22.1	218	2192	
5	Roel Staaedegaard	92	6.15	315	13.9	216	13.15	180	3.33	284	4.02.9	301	1712
6	Dennis Pieterse	92	5.89	299	14.8	132	13.72	193	2.67	152	4.23.2	213	1231

D-Jun. Meisjes ,Eigen Meerkamp 60 M.H.

Hoog Totaal

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt	
1	Sabrina Bol	92	12.2	333	1.20	389	722
2	Rianne De Wilde	92	12.4	316	1.10	316	632
3	Astrid Geerts	92	13.5	227	1.20	389	616
4	Jeanette Meurs	92	16.0	69	1.10	316	385
	Liselotte Mooiweer	92	16.0	69	1.10	316	385
6	Janneke Philipsen	92	16.4	48	1.05	279	327

D-Jun. Meisjes ,Eigen Meerkamp Kogel

60 Mtr Speer Ver 600 Mtr Totaal

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt	
1	Rianne De Wilde	92	7.80	410	9.2	469	19.97	323	3.33	284	2.11.1	312	2430
2	Sabrina Bol	92	6.35	327	9.4	435	11.66	144	3.73	364	2.04.1	381	2373
3	Astrid Geerts	92	6.21	319	9.7	387	14.22	205	3.50	318	1.58.2	446	2291
4	Janneke Philipsen	92	6.73	350	10.1	327	13.02	177	2.73	164	2.24.5	199	1544
5	Liselotte Mooiweer	92	4.97	239	10.3	299	5.37	0	3.23	264	2.12.8	297	1484
6	Jeanette Meurs	92	6.43	332	11.0	208	12.65	168	2.95	208	2.27.8	174	1475

C-Jun. Jongens ,Eigen Meerkamp Discus

100 M.H. Hoog Totaal

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt	
1	Tijmen Hondelink	84	32.80	516	16.2	599	1.50	623	1738
2	Bram Leemburg	84	24.10	380	18.0	468	1.55	663	1511
3	Jasper Smit	85	24.66	389	21.0	299	1.40	541	1229
4	Pim Buiting	85	21.57	336	19.5	377	1.30	462	1175

C-Jun. Jongens ,Eigen Meerkamp Speer

100 Mtr Kogel Ver 1000 Mtr Totaal

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt	
1	Bram Leemburg	84	25.91	429	14.4	458	9.26	486	4.66	552	3.14.1	588	4024
2	Pim Buiting	85	26.66	442	14.6	435	7.42	389	4.29	476	3.43.9	398	3315
3	Jasper Smit	85	15.88	241	14.7	424	6.87	358	4.23	464	3.39.1	425	3141
4	Tijmen Hondelink	84	40.48	646	31.2	0	6.78	353	0	0	2737		

C-Jun. Meisjes ,Eigen Meerkamp 80 M.H.

Hoog Totaal

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt	
1	Annet Freriks	85	13.2	542	1.30	462	1004
2	Iris Schutte	84	14.3	440	1.40	541	981
3	Christel Baack	84	15.8	323	1.25	426	749
4	Monica V. Westerveld	85	17.0	245	1.20	389	634

5	Linda Van Westerveld	85	18.5	161	1.25	426	587						
6	Elle Thijssen	85	18.3	171	1.20	389	560						
7	Corine Buers	85	19.5	112	0.95	206	318						
8	Inge Van Bussel	85	21.3	35	1.00	242	277						
C-Jun. Meisjes ,Eigen Meerkamp													
		Speer		150 Mtr		Kogel		600 Mtr		Ver		Totaal	
Naam		Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1	Annet Freriks	85	20.93	342	19.7	624	6.17	316	1.52.2	518	4.41	500	3304
2	Iris Schutte	84	19.67	318	21.3	488	8.55	450	2.01.8	406	4.00	418	3061
3	Christel Baack	84	18.34	292	22.4	406	8.15	429	2.06.6	356	3.74	366	2598
4	Monica V. Westerveld	85	20.10	326	21.7	458	6.92	361	2.00.7	418	3.88	394	2591
5	Elle Thijssen	85	13.31	184	23.0	365	5.58	279	2.03.6	386	3.58	334	2108
6	Linda Van Westerveld	85	19.77	320	23.8	313	7.15	374	2.42.6	75	3.75	368	2037
7	Corine Buers	85	12.40	162	23.9	307	7.39	388	2.09.4	328	3.63	344	1847
8	Inge Van Bussel	85	13.09	178	25.7	202	5.35	265	2.23.2	209	3.17	252	1383
B-Jun. Jongens ,Eigen Meerkamp													
		Discus		Polshoog				110 M.H.		Speer		Totaal	
Naam		Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt		
1	Udo Husmans	83	21.00	251	2.70	436	16.7	666	26.70	271	1624		
2	Arjen Pit	83	26.70	397	2.10	234	19.9	441	33.80	394	1466		
3	Ruben Zwarts	83	27.22	409	2.10	234	20.8	390	28.62	306	1339		
B-Jun. Jongens ,Eigen Meerkamp													
		100 Mtr		Kogel		Hoog		Ver		1500 Mtr		Totaal	
Naam		Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1	Udo Husmans	83	12.7	402	7.85	294	1.50	394	5.28	439	5.07.6	368	3521
2	Arjen Pit	83	12.2	493	9.05	389	1.55	444	5.46	481	5.37.4	227	3500
3	Ruben Zwarts	83	12.8	384	10.18	473	1.65	540	4.67	289	5.03.9	387	3412
Sen. Vrouwen ,Eigen Meerkamp													
		100 M.H.		Hoog		Totaal							
Naam		Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt						
1	Yvonne Scholten	79	22.5	189	1.25	417	606						
Sen. Vrouwen ,Eigen Meerkamp													
		Speer		200 Mtr		Kogel		Ver		800 Mtr		Totaal	
Naam		Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1	Yvonne Scholten	79	3.72	0	34.1	251	8.01	447	3.68	335	3.14.5	295	1934
Mannen, Eigen Meerkamp													
		Discus		Speer		Hoog		200 Mtr		Ver		Totaal	
Naam		Cat	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1	Jan Lubbinge	Tr	16.05	107	16.80	68	1.30	188	28.5	283	3.79	55	701
2	Henk Zevenhuizen	V45	16.09	108	10.96	0	1.25	134	28.3	296	4.02	118	656
3	Vincent Smit	Tr	17.25	143	20.29	145	1.25	134	31.8	94	3.96	102	618
4	Peter Berends	V55	13.30	17	21.87	178	1.15	23	29.2	239	4.09	137	594
5	Jaap Kooiman	V40	13.92	38	20.57	151	1.20	79	29.2	239	3.76	46	553
6	Gert Konijnenberg	Tr	16.67	126	12.90	0	1.20	79	29.1	246	3.72	35	486
7	E. Van Laar	Tr	0		0		0		0		0		0
Mannen, Eigen Meerkamp													
		Kogel		1000 Mtr		Totaal							
Naam		Cat	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt						
1	Jan Lubbinge	Tr	7.77	287	3.16.7	329	1317						
2	Jaap Kooiman	V40	5.42	74	3.13.1	359	986						
3	Vincent Smit	Tr	6.84	207	3.54.0	71	896						
4	Gert Konijnenberg	Tr	6.94	216	3.38.5	168	870						
5	Henk Zevenhuizen	V45	5.90	121	3.54.0	71	848						
6	Peter Berends	V55	6.81	205	0		799						
7	E. Van Laar	Tr	0		4.11.7	0	0						
Mannen 10-Kamp													
		Discus		Polshoog		110 M.H.		400 Mtr		Speer		Totaal	
Naam		Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1	Hennie Strunk	49	20.69	242	2.30	304	22.8	291	63.9	314	26.57	269	1420
Mannen 10-Kamp													
		100 Mtr		Kogel		Hoog		Ver		1500 Mtr		Totaal	
Naam		Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1	Hennie Strunk	49	13.1	333	7.51	265	1.30	188	4.79	319	5.31.7	252	2777
Vrouwen, Eigen Meerkamp													
		Speer		200 Mtr		600 Mtr		Ver		Totaal			
Naam		Cat	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt		
1	Elyanne Vd Vosse	S	26.45	533	29.2	516	2.01.4	1060	4.14	460	2569		
2	Marian Koolhaas	V35	13.60	245	32.1	350	2.00.8	1070	3.78	363	2028		

3	Paulien Slijkhuis	Tr	0	36.7	139	2.22.2	762	0	901		
4	Gerdie Van Ree	Tr	0	0		2.20.0	790	0	790		
5	An Boltjes	Tr	0	39.7	28	2.36.7	602	0	630		
6	Ria Oosterbroek	Tr	5.90	0	39.7	28	2.38.1	588	2.51	0	616
7	Kinny Van Laar	Tr	9.32		120	0		0	2.49	0	120

Sen. Mannen , 3000 Mtr

Naam	Cat	Prest.
1 Harry Veldkamp	S	10.06.3
2 Erwin Van Duinen	S	10.20.1
3 Gerbert Tiemens	S	10.42.3

Vet. Mannen, , 3000 Mtr

Naam	Cat	Prest.
1 Jaap Kooiman	V40	56 10.58.2
2 Bert Otterspeer	V50	--11.12.9
3 Jan Lubbinge	Tr	11.14.6
4 Philip Hoogenraad	T	14.14.9
5 Dirk Bakkeren	V65	14.43.7

Clubrecords

Outdoor-clubrekords AV Cialfo 1999:

17.	V45:	Thea Steentjes	5000 mtr.	24.57.3 min.	17-06-1999	Epe
18.	MPC:	Sara Zevenhuizen	600 mtr.	2.24.4 min.	25-09-1999	Epe
19.	MC:	Annet Freriks	150 mtr.	19.7 sec.	25-09-1999	Epe
20.	JB:	Udo Husmans	9-kamp	3521 pnt.	24/25-09-1999	Epe
21.	VS:	Yvonne Scholten	7-kamp	2206 pnt.	24/25-09-1999	Epe
22.	M55:	Peter Berends	speer (800 gr.)	21.87 mtr.	25-09-1999	Epe
23.	M55:	Peter Berends	200 mtr.	29.2 sec.	25-09-1999	Epe
24.	M55:	Peter Berends	ver	4.09 mtr.	25-09-1999	Epe
25.	M55:	Peter Berends	kogel (6 kg.)	6.81 mtr.	25-09-1999	Epe
26.	M65:	Elbert van Laar	1000 mtr.	4.11.7 min.	25-09-1999	Epe
27.	M45:	Hennie Strunk	polshoog	2.30 mtr.	24-09-1999	Epe
28.	M45:	Hennie Strunk	110 mtr.horden	22.8 sec.	24-09-1999	Epe
29.	M45:	Hennie Strunk	10-kamp	2777 pnt.	24/25-09-1999	Epe
30.	VS:	Elijanne v.d. Vosse	200 mtr.	29.2 sec.	25-09-1999	Epe
31.	V35:	Marian Koolhaas	200 mtr.	32.1 sec.	25-09-1999	Epe
32.	V35:	Marian Koolhaas	600 mtr.	2.00.8 min.	25-09-1999	Epe
33.	V55:	An Boltjes	600 mtr.	2.36.7 min.	25-09-1999	Epe
34.	V60:	Kinny van Laar	speer (600 gr.)	9.32 mtr.	25-09-1999	Epe
35.	V60:	Kinny van Laar	ver	2.49 mtr.	25-09-1999	Epe
36.	M55:	Peter Berends	hoog	1.15 mtr.	25-09-1999	Epe
37.	JC:	Tijmen Hondelink	150 mtr.	20.3 sec.	7-10-1999	Epe
38.	M55:	Jan Witsenboer	1 E.M.	5.31.5 min.	7-10-1999	Epe
39.	M45:	Henk v.d. Stouwe	1 E.M.	5.52.8 min.	7-10-1999	Epe
40.	V40:	Loes Ribbink	1 E.M.	6.11.8 min.	7-10-1999	Epe

Indoor-rekordlijsten AV Cialfo per 1-10-1999

MPC

Afstand	Naam	Tijd/afst.	Plaats	Datum
35 mtr.	Sara Zevenhuizen	6.7 sec.	Vaassen	14/03/99
40 mtr.	Aniek Lankhorst	7.1 sec.	Apeldoorn	24/02/91
600 mtr.	Nancy van Petersen	3.03.4 min.	Vaassen	14/03/99
Hoog	Aniek Lankhorst	0.90 mtr.	Apeldoorn	24/02/91
	Karin van Bussel	0.90 mtr.	Heerde	04/11/95
	Sacha Popping	0.90 mtr.	Vaassen	14/03/99
Kogel	Rianne de Wilde	4.90 mtr.	Emmeloord	05/02/94

MPB

Afstand	Naam	Tijd/afst.	Plaats	Datum
35 mtr.	Meike Kleinpaste	7.4 sec.	Vaassen	14/03/99
40 mtr.	Sandra Strunk	6.9 sec.	Enschede	10/01/83
	Aniek Lankhorst	6.9 sec.	Apeldoorn	23/02/92
60 mtr.	Ingrid Bosch	11.5 sec.	Zwolle	27/01/79
Hoog	Sandra Strunk	1.05 mtr.	Wezep	05/03/83
	Rianne Bosman	1.05 mtr.	Enschede	22/03/87
Ver	Ingrid Bosch	2.28 mtr.	Zwolle	27/01/79
Kogel	Micheline Lodder	5.24 mtr.	Apeldoorn	26/02/95

MPA

Afstand	Naam	Tijd/afst.	Plaats	Datum
35 mtr.	Rosemarie Smit	6.1 sec.	Vaassen	14/03/99
40 mtr.	Iris Schutte	6.7 sec.	Apeldoorn	26/02/95
60 mtr.	Sandra Strunk	9.4 sec.	Zuidlaren	04/02/84
600 mtr.	Jolien Philipsen	2.21.2 min.	Vaassen	14/03/99
1000 mtr.	Sandra Strunk	3.39.6 min.	Zuidlaren	04/02/84
Hoog	Rianne Bosman	1.20 mtr.	Heerde	19/11/88
	Aniek Lankhorst	1.20 mtr.	Heerde	06/11/93
Ver	Ingrid Bosch	2.83 mtr.	Zwolle	26/01/80
Kogel	Rianne Bosman	8.20 mtr.	Heerde	19/11/88

MD

Afstand	Naam	Tijd/afst.	Plaats	Datum
35 mtr.	Rianne de Wilde	6.0 sec.	Vaassen	14/03/99
	Sabrina Bol	6.0 sec.	Vaassen	14/03/99
40 mtr.	Karin Cordia	6.1 sec.	Apeldoorn	25/02/96
50 mtr.	Aniek Lankhorst	7.7 sec.	Zwolle	21/01/95
60 mtr.	Manon Mensink	8.9 sec.	Zwolle	16/01/88
600 mtr.	Sandra Strunk	1.54.1 min.	Zwolle	25/01/86
40 mtr.H.	Sabine Dijkgraaf	8.2 sec.	Apeldoorn	23/02/92
50 mtr.H.	Petra Veenhuizen	8.7 sec.	Apeldoorn	21/02/93
60 mtr.H.	Marit Bosman	11.7 sec.	Zwolle	16/01/88
Hoog	Marit Bosman	1.30 mtr.	Heerde	15/11/90
	Tamara Witteveen	1.30 mtr.	Heerde	24/11/90
	Sabine Dijkgraaf	1.30 mtr.	Apeldoorn	23/02/92
	Suzan Broekhuis	1.30 mtr.	Apeldoorn	23/02/92
	Annet Freriks	1.30 mtr.	Apeldoorn	15/02/98
Ver	Sandra Strunk	3.81 mtr.	Zwolle	19/01/85
Kogel	Gerlinde Buringa	10.23 mtr.	Enschede	30/10/88

MC

Afstand	Naam	Tijd/afst.	Plaats	Datum
35 mtr.	Iris Schutte	5.6 sec.	Vaassen	14/03/99
40 mtr.	Wiesje Mooiweer	6.2 sec.	Apeldoorn	16/02/97
	Bianca v. Schoonhoven	6.2 sec.	Apeldoorn	25/02/96
50 mtr.	Tamara Witteveen	7.3 sec.	Zwolle	19/01/91

60 mtr.	Tamara Witteveen	8.5 sec.	Eelde	06/01/91
200 mtr.	Wietske Terpstra	30.3 sec.	Dortmund(D.)	03/01/93
600 mtr.	Wiep Kwakernaak	1.52.1 min.	Zwolle	30/01/82
	Sandra Strunk	1.52.1 min.	Zwolle	16/01/88
35 mtr.H.	Iris Schutte	7.55 sec.	Emmeloord	06/02/99
40 mtr.H.	Bianca v. Schoonhoven	7.6 sec.	Apeldoorn	25/02/96
60 mtr.H.	Yvonne Telgen	9.8 sec.	Zwolle	14/01/89
Hoog	Marleen Kwakernaak	1.45 mtr.	Zwolle	29/01/77
	Yvonne Telgen	1.45 mtr.	Heerde	19/11/88
	Suzan Broekhuis	1.45 mtr.	Apeldoorn	21/02/93
	Wiesje Mooiweer	1.45 mtr.	Apeldoorn	16/02/97
	Marieke Moerland	1.45 mtr.	Heerde	15/11/97
Ver	Yvonne Telgen	4.37 mtr.	Zwolle	14/01/89
Kogel	Sandra de Graaf	10.84 mtr.	Heerde	19/11/88

MB

Afstand	Naam	Tijd/afst.	Plaats	Datum
60 mtr.	Tamara Witteveen	8.2 sec.	Dortmund(D.)	28/02/93
100 mtr.	Elijanne v.d. Vosse	14.7 sec.	Dortmund(D.)	10/03/91
200 mtr.	Tamara Witteveen	28.28 sec.	Den Haag	10/01/93
400 mtr.	Manon Mensink	64.29 sec.	Den Haag	08/02/92
800 mtr.	Manon Mensink	2.31.4 min.	Dortmund(D.)	10/02/91
1000 mtr.	Manon Mensink	3.12.6 min.	Dortmund(D.)	10/03/91
60 mtr.H	Manon Mensink	10.2 sec	Dortmund(D.)	05/01/92
Hoog	Germa Huiskamp	1.55 mtr.	Zwolle	27/01/80
Ver	Sietske de Jager	4.81 mtr.	Zwolle	23/01/94
H.S.S.	Manon Mensink	10.73 mtr.	Den Haag	09/02/92
Kogel	Esther Jong	9.01 mtr.	Zwolle	20/01/85

MA

Afstand	Naam	Tijd/afst.	Plaats	Datum
50 mtr.	Harriet Schreurs	7.02 sec.	Zwolle	18/01/92
60 mtr.	Harriet Schreurs	8.1 sec.	Dortmund(D.)	29/12/91
100 mtr.	Harriet Schreurs	13.4 sec.	Dortmund(D.)	10/03/91
200 mtr.	Harriet Schreurs	26.8 sec.	Dortmund(D.)	16/02/92
400 mtr.	Monique v.d. Esschert	64.7 sec.	Zwolle	15/01/89
800 mtr.	Marleen Kwakernaak	3.13.1 min.	Zwolle	24/01/81
60 mtr.H.	Harriet Schreurs	9.5 sec.	Dortmund(D.)	05/01/92
Hoog	Germa Huiskamp	1.55 mtr.	Zwolle	22/01/83
Ver	Harriet Schreurs	5.58 mtr.	Dortmund(D.)	18/01/92
H.S.S.	Harriet Schreurs	11.13 mtr.	Zwolle	19/01/92
Kogel	Marleen Kwakernaak	9.08 mtr.	Zwolle	24/01/81

Vrouwen

Afstand	Naam	Tijd/afst.	Plaats	Datum
50 mtr.	Harriet Schreurs	6.97 sec.	Zwolle	23-24/01/93
60 mtr.	Harriet Schreurs	8.23 sec.	Zwolle	23-24/01/93
200 mtr.	Harriet Schreurs	27.02 sec.	Den Haag	10/01/93
Ver	Harriet Schreurs	5.55 mtr.	Zwolle	23-24/01/93
H.S.S.	Harriet Schreurs	11.40 mtr.	Den Haag	07/02/93

Colofon

Bestuur

voorzitter	Marian Koolhaas	Zuukerweg 57	614306
penningmeester	Rolf Kenter	Ballastputweg 7-1	621758
secretaris	Monique Konijnenberg-vd Esschert	Hoofdstraat 18	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 Ruiter-Bijsterbosch	Engweg 24, 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
Leo Kwakernaak	Korte Blekersweg 25	614229

Kontaktpersonen

WOC	Jan Witsenboer	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
Wedstrijdsecretariaat			
Thuis	Marteké Witsenboer	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
Uit pupillen	Mieke Logtenberg	Dijkhuizerweg 30	621520
Uit CD's	Cilia Smit	Willem Dreeslaan 40	616329
Uit A/B/sen/Ver	Ria Liefers	Zwaluwstraat 11	574663
Wedstrijdvervoer	Mieke Logtenberg & Cilia Smit	Zie boven	Zie boven
Wedstrijddepot	Ria Liefers gironr: 6240410	Zwaluwstraat 11	574663
Ledenadministratie	Anke v.d. Wal <i>tijdelijk</i> : Rikie Smallegoor	Thorbeckestraat 5 Brouwerijstraat 24	620343 616208
Postadres	Postbus 140,	8160 AC EPE	
Clubhuis	Sportpark Wachtelenberg	Grintgroeveweg	612512
Internet	http://www.tip.nl/users/cialfo	E-mail	cialfo@tip.nl
Lottonummer Cialfo	21-10046	Kabeltext	Pagina 305
Giro	4480609		
Bank	31.75.64.757	Rabobank Epe	
Redactie Clubnieuws	Fred van Gasteren <i>eindredactie</i> Leontine Mensink <i>coördinatie</i> Bert Otterspeer <i>reproductie</i> Harry Veldkamp <i>statistiek</i> Robert van der Hulst <i>layout</i>	Boerweg 3 Zuukerenkweg 14 Knibbelakker 43 Scherpe Egtel 9 Zuukerweg 57	629876 612664 615886 612329 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/C-pupillen	di	17:00-18:00	Baan	Ineke, Arjan/ Anja, Anouk
	do	17:00-18:00	Zaal	Jos , Anouk
A-pupillen	di	17:00-18:00	Baan	Gerrie
	do	17:00-18:00	Zaal	
Junioren	di	18:00-19:00	Baan	Hennie S, Jos
C-D jongens	do	18:00-19:00	Zaal	
Junioren	di	18:00-19:00	Baan	Elijanne en Ely
C-D meisjes	do	18:00-19:00	Zaal	
A/B junioren	di	18:45-20:15	Baan	Aggie en Hennie C
en neo-senioren	do	18:45-20:15	Baan	
body-walk	ma	19:00-20:00	Baan	Leo
loopgroep(Henk)	di	18:45-20:15	Baan	Henk L.
	do	18:45-20:15	Baan	
trimmers (m+v)	ma	19:00-20:00	Baan	Henk Z.
trimmers (m)	di	20:00-21:00	Baan	Barend
trimmers (v)	wo	19:00-20:00	Baan	Berend
fam. training	zo	09:30-10:30	Bos	Versch. trainers
Bostraining A-pupillen t/m neo-senioren	za	09:00-10:00	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 1999)

categorie	geboren in	contributie (per mnd)	KNAU-contributie (per jaar)	Wedstrijdlicentie (per jaar)
minipupil	1993	f 10,50	f 16,25	
C-pupil	1992	f 10,50	f 16,25	
B-pupil	1991	f 10,50	f 16,25	f 11,25
A-pupil	1989 1990	f 10,50	f 16,25	f 11,25
D-junior	1987-1988	f 13,50	f 17,50	f 19,75
C-junior	1985-1986	f 13,50	f 17,50	f 19,75
B-junior	1983-1984	f 13,50	f 17,50	f 19,75
A-junior	1981-1982	f 13,50	f 17,50	f 19,75
Senior	1980 en eerder	f 17,00	f 19,00	f 31,50
Veteraan (v)	1965 en eerder	f 17,00	f 19,00	f 31,50
Veteraan (m)	1960 en eerder	f 17,00	f 19,00	f 31,50
Trimmers	alle leeftijden	f 11,00	f 19,00	

Agenda en wedstrijdkalender

November

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
za. 6	Cialfo	Epe	Halve marathon+10 km.
za. 6	Flevo Delta	Dronten	Wisent-veldloop
za. 13	Cialfo	Epe	1e cross GOK
za. 20	Sprinter	Meppel	Cross
za. 20	De Gemzen	Heerde	Indoor
za. 20	PEC	Zwolle	Sporteonloop
zo. 28	Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie
27/28	St. Loop	Tilburg	Warandeloop (nat.)

December

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
za. 4	De Gemzen	Heerde	Sintloop
za. 4	Sprinter	Nijeveen	Halve marathon
zo. 5	PEC	Zwolle	St. Nicolaasloop
za. 11	Climax	Ede	2e cross GOK
zo. 12	De Gemzen	Heerde	Ronde Heerderstrand
do. 16	Cialfo	Epe	Coopertest + 5 km.
za. 18	Flevo Delta	Dronten	Halve marathon
za. 18	Cialfo	Epe	Loopevenement/6 uur
zo. 19	Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie
zo. 26	Isala	Kampen	Kerstcross
vr. 31	Isala	Kampen	Oudejaarsloop
vr. 31	Pijnenburg	Soest	Sylvestercross

Januari 2000

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
za. 8	VV Nunspeet	Nunspeet	Nieuwjaarsloop
za. 8	CSV VIOS	Vaassen	Midwinterloop
zo. 9	Le Champion	Egmond	Halve marathon (nat.)
za. 15	Gemzen	Heerde	Halve marathon
zo. 16	Sprint	Breda	Sprintcross (nat.)
zo. 23	SAV	Grootebroek	25 km.-loop
za. 29	Flevo Delta	Dronten	Driedorpenloop
zo. 30	Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie