

## Van de redactie

---

Voor u ligt het eerste nummer van uw clubblad in 2000. Het schrijven van een “2” in het jaartal went erg snel. De jaartallen die met “19” beginnen lijken al weer ver weg. Om nog maar te zwijgen over de jaren zeventig. Onze “archivaris” Mar Kwakernaak heeft het initiatief genomen, geïnspireerd door het nieuwe millennium en door het aanstaande 25-jarig bestaan van Cialfo, regelmatig verhalen uit onze clubgeschiedenis te publiceren.

Met enige regelmaat kunt u, in de rubriek “Uit de oude doos”, anekdotes en historische feitjes in uw clubblad aantreffen. Alvast dank Mar, voor je inspanningen. We zijn benieuwd naar de wetenswaardigheden.

Het interview in de rubriek “een ontmoeting met” loopt wat vooruit op de algemene ledenvergadering. Een “prominent” gesprek met onze kandidaat-voorzitter!

Soms willen de activiteiten van de redactie om technische redenen wel eens gedwarsboemd worden. Speerpunt doet melding van technische problemen (blz. 5). Tegelijkertijd biedt Speerpunt ook een oplossing om alles weer op orde te krijgen. Overigens blijkt ook nu weer met welke filosofische inslag Speerpunt naar onze club kijkt. De familie Geerts is in dit blad nadrukkelijk aanwezig met het thema “sportschoenen”. Vader Bennie in “de schoenen van...” (blz. 6). Slechts 4 paar schoenen in 25 jaar? Zoon Steven was zo intensief met zijn crosswedstrijd bezig dat hij op een gegeven moment zonder schoenen liep? Leest u al het nieuws op blz. 11.

Verder graag uw aandacht voor een aantal nieuwsrubrieken zoals de statistieken en uitslagen, de mededelingen van de KNAU en de berichten van het bestuur van onze vereniging.

Veel leesplezier en.. zien we u op de algemene ledenvergadering van 18 februari a.s.?



## Index

Van de redactie .....	1
Van de voorzitter.....	2
Bestuursmededelingen .....	2
Verjaardagen .....	3
Geef de pen eens door .....	3
Van de ledenadministratie .....	4
Wist U dat .....	4
Speerpunt .....	5
De schoenen van ... ..	6
Hallo jeugdleden .....	7
Wist u dat .....	7
Uit de oude doos.....	8
Bodywalk bij Cialfo .....	8
Voor U gelezen .....	9
Wist u dat .....	9
Ontmoeting met.....	10
Crosswedstrijd in Emmeloord .....	11
Donateurskaarten.....	11
Scheenbeenklachten .....	12
Harry's statistieken.....	14
Wedstrijdverslagen.....	15
Uitslagen .....	16
Clubrecords .....	16
Colofon.....	20
Trainingstijden en categorieën .....	21
Agenda .....	22

**CLUBNIEUWS**  
*clubblad van AV Cialfo Epe*  
*24<sup>e</sup> jaargang nr. 1 – februari 2000*

*Kopij voor het volgende nummer*  
*inleveren voor 20 maart a.s.*

## Van de voorzitter

---

Drie jaar geleden schreef ik mijn eerste stukje als voorzitter. Nu zitten we voor de ledenvergadering en zoals u in de bijgesloten stukken kunt lezen ben ik niet herkiesbaar.

In mijn nieuwjaarstoespraak heb ik over Cialfo gesproken en over de ontwikkelingen die op ons af komen; de 24-uurs economie, de legionellabacterie, de prestigemaatschappij, het consumentengedrag en de zapp-cultuur. Wat heeft dat nu met Cialfo te maken zult u misschien denken.

Een antwoord hierop geef ik niet want dat kunt u lezen in het beleidsplan. Een commissie heeft hier hard aan gewerkt en heeft tussentijds vele leden vanuit de achterban geraadpleegd. Het is een beleidsplan geworden waarmee we naar buiten kunnen treden. Het is een stevige richtingwijzer die duidelijk aangeeft welke koers we de komende 5 jaar willen varen met Cialfo of beter gezegd: welk parkoers we willen lopen. Als we onze maatschappelijke verantwoordelijkheid nemen en als we een echte vereniging blijven, dan kunnen we inderdaad steeds sneller, hoger en sterker (Clitius, ALtis, Fortis).

Met een beetje pijn in mijn hart neem ik afscheid als voorzitter, omdat ik meer tijd wil steken in mijn gezin en het zelf actief sporten. Het was een plezierige periode die mij in alle opzichten veel heeft opgeleverd. Ik ben de vereniging steeds meer gaan waarderen: zoveel (veer)kracht, betrokkenheid en saamhorigheid vind ik bijzonder. Het zegt genoeg dat er zo snel een hele goede opvolger voor mij is gevonden. Het onderstreept des te meer dat Cialfo 'meer dan atletiek' is en blijft.  
een positie innemen

*Marian Koolhaas*

## Bestuursmededelingen

- Cialfo heeft 1999 afgesloten met vuurwerk en een laatste coopertest van de eeuw en is het jaar 2000 gestart met een eerste coopertest van de eeuw.
- De nieuwjaarsreceptie was erg druk en gezellig. Steven Geerts is gekroond tot oliebollen koning van 1999.
- De Grote Clubactie heeft totaal een netto opbrengst van f 1650,= opgeleverd, de oliebollenactie maar liefst f 2300,=. Iedereen hartelijk bedankt voor het organiseren en verkopen van de loten en oliebollen !
- Nieuws.. we hebben op dit moment weer meer dan 300 leden !
- Voor de cursus hartreanimatie op 10 en 17 januari was veel belangstelling, 20 leden hebben meegedaan aan de basis cursus en 6 leden aan de herhalingscursus.
- Kom allen naar de algemene ledenvergadering op 18 februari a.s.
- De familie Berkhoff word hartelijk bedankt voor de schenking van 2 hetelucht handdrogers.
- De wedstrijdlicenties van de KNAU zijn per ingang van januari 2000 verhoogd. Zie ook het contributie overzicht achterin het clubblad.
- Bewaar nog even uw oud-papier; in de week van 13-17 maart staat er weer een papiercontainer op de Cialfo parkeerplaats.

Monique Konijnenberg  
Secretaris

## Verjaardagen

---

### februari

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

### maart

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

### Geef de pen eens door

Hoi, ik ben Corine.

Ik ben 14 en zit op de Noordgouw.

Ik zit plm. 4 jaar op atletiek en vind het nog wel leuk. Onderdelen die ik leuk vind zijn ver en discus. Hoog en horden vind ik absoluut niet leuk, ook omdat ik het niet goed kan.

De volgende gelukkige is **Mandy Kriek**.

Doei, Corine.

## Van de ledenadministratie

---

### Nieuwe leden

Joke Douma	vet.
Jan Douma	vet.
L.van der Neut	recr..
S.A.v.d.Neut-Stijf	recr.
M. Herkert	recr.
Janky Spaan-Huiskamp	recr.
W.Kanis	recr.
Tiny Scheepers	recr.
Philip Hoogenraad	sen.
Jan van Ommen	sen.
Edsard v. Steenberg	sen.

### Bedankt als lid

Hermen Jan van Petersen  
René Sprokholt

#### *We ontvingen de volgende brief:*

Hierbij wil ik het lidmaatschap bij Cialfo per 01-01-2000 opzeggen.

Het is zeer moeilijk om nog regelmatig en op de Cialfo trainingstijden te kunnen trainen en ik zie hierin voorlopig geen verandering komen. Niet alleen door mijn werk/studie, maar ook door interesse in schaatsen en fietsen is het lopen naar een nog lager plan gezakt,

Ik ben, zoals wellicht bekend, bijna 11 jaar lid van Cialfo geweest en heb altijd met veel plezier aan allerlei activiteiten van welke aard dan ook meegedaan. Het trainen is in die 11 jaar niet altijd even regelmatig geweest, maar er waren vaak toch gemeenschappelijke doelen waar met één of meerdere groepen naar toe werd gewerkt. Hierbij denk ik met name aan de voorbereidende trainingen en de 24 uurslopen in Apeldoorn (3x), de minimarathon Apeldoorn (8x) en niet te vergeten de Rotterdam-marathon (3x).

Daarnaast heb ik ook met plezier van nabij meegewerkt bij de verhuizing naar en de inrichting van de nieuwe baan en kantine op de Wachtelenberg.

Ik wil een ieder (zonder namen te noemen van bestuursleden, trainers of medelopers) hartelijk bedanken voor deze prachtige en gezellige tijd bij Cialfo.

Met vriendelijke groet, Hermen Jan van Petersen.

### Wist U dat

- Monica, Linda, Elle, Inge en Iris de hele dag met Philip in de oliebollen hebben gezeten
- en ze met Oud en Nieuw geen oliebol meer konden zien
- Linda van Westerveld de lengte van Simon Staadegaard exact heeft geraden bij het inpakken van de oliebollen
- Simon nu de grootste oliebol van het jaar is
- voor de mensen die een iets hoger IQ hebben dan een oliebol: Simon is 1.98 m
- de oliebollen trouwens heerlijk waren
- we op de Nieuwjaarsreceptie hebben kunnen kennismaken met Stefano Tiemens, toen 1 maand oud
- Jan Witsenboer tijdens de laatste cross weer uitgestapt is
- hij daar veelvuldig mee gepest wordt
- we blij zijn dat Anke weer in ons midden is
- ze zelfs op woensdagavond alweer meegelopen heeft
- Hermien vorige week woensdag niet op de training mocht komen van Tiny
- Zij toch gekomen is, maar gelijk om 8 uur vertrok
- Wij namelijk het lied moesten oefenen ter gelegenheid van hun zilveren huwelijk
- Frank tijdens de cross in Emmeloord te horen kreeg dat de crossen bij Cialfo altijd zo goed georganiseerd zijn
- Die persoon zei: niet één ding is goed geregeld, alles is goed geregeld
- Frank natuurlijk glom van trots
- Wij kunnen concluderen dat wij een prima WOC hebben!!!

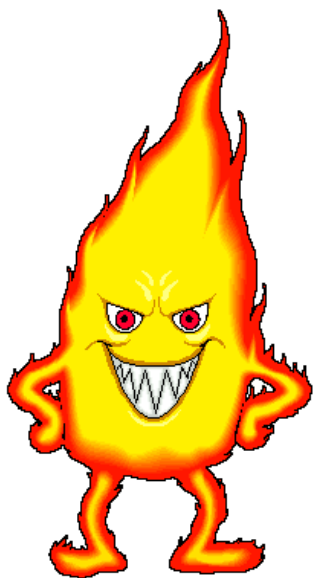
## Speerpoint

---

Zo, die zit. Meegaan met de tijd zal ik maar zeggen, het is tenslotte het jaar 2000. We hebben dus wel een eeuw wisseling gehad maar volgens de wijsneuzen nog geen millenniumwissel, die komt pas volgend jaar. Nou gooi maar in m'n pet ik vond het best spannend.

Mijn vrouw ook trouwens die maakt mij in de eerste nacht van het jaar 2000 wakker en zegt "Zie je nou wel, er is geen stroom meer" en ja hoor, alles is donker, ik mijn bed uit en vreemd genoeg was er maar een half millenniumprobleem want het licht op de overloop was dan wel uit maar in de keuken brandde het nog.

En er kwam rook uit de schuur, dan zat daar natuurlijk het probleem, en ja hoor de diepvriezer stond gewoon in de brand niets aan de hand dus alleen wat doorgeroosterd vlees, maar helemaal geen millenniumpr..... Ik kan het woord al niet meer uit m'n toetsenbord krijgen.



Nu even een mededeling, De schoenen van Willem de Weerd gaan niet door (de rubriek bedoel ik) want die heeft hij bij de laatste wedstrijd in de gracht gegooid. Het is maar dat jullie het weten. Kijk, je moet *ook* wel eens een slechte dag hebben anders weet je niet wat je goede dagen zijn, of niet dan Willem?

Ik loop de laatste tijd altijd achteraan, samen met Frank M, dat is best gezellig, nou ja de laatste keer eigenlijk niet zo. We liepen in de polder te knokken voor de laatste drie plaatsen en we zijn boven op die glibberbult in Emmeloord Van av

NOP en hij begint tegen iedereen te bekken dat we door moesten lopen. Dus ik geef hem een rot duw en hij flikkert bijna van die glibberbult af ik schrok ook nog. (vreemd genoeg).

Gelukkig heeft hij nogal wat massa, dat hield hem op de been.

De laatst uitgebrachte clubkrant was niet zo goed afgedrukt. Dat kwam vooral omdat het apparaat in Ernst ermee ophield. Gelukkig heeft Ben.H samen met mij in een school in Vaassen de krant verder afgedraaid. Gevolg was wel dat sommige kopteksten niet afgedrukt werden, evenals

### "De schoenen van Gert Schaap".

Als jullie dit nu allemaal even uiknippen en in het vorige nummer willen plakken, ben ik jullie erg dankbaar.

Ik hoop dat het bij deze goed gemaakt is, Gert? Hij traint de laatste tijd trouwens behoorlijk fanatiek mag ik wel zeggen. Ik heb gehoord dat hij zich voorbereid op de 5 kilometer van de Rabobankloop. Nou, we zijn benieuwd!

Zelf zijn we aan het trainen voor de mini in Apeldoorn. Ik denk dat ik de ATB maar meeneem dat heb ik wel vaker gezien in Apeldoorn en er was nooit iemand die er een opmerking over maakte. Dan maak ik ook kans dat ik niet op de laatste bladzijde van het uitslagenboekje terecht kom (samen met Frank).



Zo, ik heb nog even een lange hardloper opgezocht, dan ben ik net voor de deadline gereed.

Loop en vuur voorzichtig,

Groet van Bert.

## De schoenen van... Bennie Geerts

---

Zoals Gert Schaap in het vorige clubblad al schreef ben ik al ongeveer sinds de oprichting lid van Cialfo.

Bij de “Schoenen van” denk in combinatie met Cialfo niet alleen aan loopschoenen, maar ook aan werkschoenen. De neuzen van mijn militaire “kistjes” zijn in dienst van Cialfo behoorlijk kaal geworden. Het lopen met kruiwagens zand, het slepen van tegels en alles wat verder zoal voorkomt bij een atletiek vereniging is niet goed voor de conditie van mijn kistjes geweest.

Mijn eerste (sport)schoenen waren overigens geen loopschoenen maar voetbalschoenen.

Ik heb jaren bij SV Wissel gevoetbald, oa. menig wedstrijd tegen SV Epe waar destijds Jos Koedijk ook nog voetbalde. Jos heeft me menige blauwe plek bezorgd als hij weer eens over de bal heen maaide.

Om als voetballer de conditie een beetje bij te schafen zijn we met een man of vier voor ons zelf gaan hardlopen. (We praten hier over het begin van de zeventiger jaren, dus er was nog geen atletiek vereniging in Epe).

Dit lopen deed ik op schoenen waar nu niemand meer op wil of kan lopen, sportschoenen die ik via mijn vader uit de Nederlandse “Krijgsmacht” kon krijgen. Ze waren van linnen, ze hadden praktisch geen zool want je voelde elk steentje, maar wat was ik blij met deze schoenen.

In september 1.976 organiseerde de buurtvereniging Wissel-Tongeren (dus Mar en Leo Kwakernaak) een prestatie-loop in Wissel. Uiteraard deden wij als Wisselvoetballers hieraan mee. Leo, nog een jongeman in die dagen, fietste met de eerste loper mee, ondergetekende dus. Leo nodigde mij uit om aan de Kweekweg eens op een training te komen kijken, en van het een kwam het ander.

Die militaire schoenen zijn niet lang daarna ingeruild voor mijn eerste loopschoenen, gif-groene Adidas schoenen met lichtgevende strepen. Jos Koedijk, die ik bij Cialfo ook weer tegenkwam, zal zich met name de achterzijde van deze schoenen kunnen herinneren.

Deze schoenen hebben veel meegemaakt, Competitie wedstrijden in oa. Emmen, mijn eerste buitenlandse wedstrijd (1.500 mtr. op de baan in Goch) met oa. Willem Elskamp en Jan Haas, en niet te vergeten de training voor de 24 uren loop

in Apeldoorn waar we met een belbus (geregeld door Hans Voogd) met de hele ploeg op een zaterdag door de hele regio hebben gelopen.

Van de huidige theorieën om schoenen niet langer dan één seizoen. cq. meerdere paren schoenen tegelijk te gebruiken, cq. niet meer dan xx kilometer op het zelfde paar schoenen te lopen heb ik mij nooit iets aangetrokken.

In de ongeveer 25 jaar dat ik meer of minder actief heb gelopen ben ik momenteel met mijn vierde paar schoenen bezig.

Na de militaire sportschoen en de gif-groene Adidas volgden een Adidas met Torsion (deze staan nog als reserve in de schuur), en sinds mei 1.999 een paar Asics Gel-111X-Tra) mijn eerste met professioneel advies aangeschafte schoenen.

Met deze schoenen en dankzij een strak trainings schema van Henk Liefers heb in de laatste Cialfo halve marathon in een voor mij goede tijd gelopen, namelijk binnen de anderhalf uur.

Wat wel duidelijk mag zijn, ik heb niet echt wat met schoenen, of ik heb gewoon gemakkelijke voeten, maar echt favoriete schoenen heb ik niet. En ik kan zeker niet minuten lang over mijn schoenen praten, zoals de atleet met dezelfde schoenen, die na de halve marathon naast me zat in de kleedkamer. Maar gezien het feit dat deze man zo enthousiast over zijn Asics's verhaalde, sluit ik me maar bij hem aan, “betere zijn er niet”.

De volgende “Schoenen van...” gaan naar een lid die we de laatste maanden weinig hebben gezien. Misschien dat het schrijven over zijn loopschoenen hem weer inspireert om ook op de baan te komen, **Johan Logtenberg**.

## Hallo jeugdleden

---

Daar zijn we weer met wat nieuwtjes voor jullie over activiteiten die er aan zitten te komen.

Het nieuwe jaar en de nieuwe eeuw is begonnen en ook de jeugdcommissie gaat weer aan de slag. Zo kunnen we bij deze al vertellen dat er een SPELLETJES OCHTEND komt voor alle pupillen. Dit werd voorheen aan het begin van ieder jaar georganiseerd en deze traditie willen wij weer oppakken.

De spelletjes ochtend wordt gehouden op zaterdag 19 februari van 10.00 uur tot 12.00 uur

Noteer deze datum dus vast. Tegen die tijd komen er nog affiches op het prikbord. Trouwens als er dingen georganiseerd worden komt het altijd op het prikbord te hangen, kijk daar dus regelmatig even op.

Voor de junioren willen we proberen om klimmen op de klimwand in klimcentrum "Yosemite" in Zwolle te organiseren.

Hoe, wat, wanneer + de kosten is op dit moment nog niet bekend, jullie horen hier binnenkort meer over, dus ook voor jullie geldt, hou het prikbord in de gaten!

Verder kunnen we vertellen dat het idee bestaat om een vaste jeugdrubriek op te starten in het clubblad, hoe dat er uit gaat zien merken jullie vanzelf wel, echter een naam voor deze rubriek moet er nog wel komen, hierbij vragen wij wat creativiteit van jullie, bedenk een naam voor de nieuwe jeugdrubriek en misschien wordt die van jou wel uitgekozen.

Schrijf de naam op een papiertje en stop hem in de speciaal hiervoor bestemde bus in het clubhuis. (zet ook even je eigen naam erop)

Nou, dat was het wel weer zo'n beetje voor deze keer,

Namens de J. C: Linda, Monica, Annet, Iris

Groetjes Elijanne

### Wist u dat

- de J.C. alweer 1 jaar actief bezig is binnen de vereniging
- de J.C.-leden dit tijdens de vergaderingen vieren met veel gebak en slagroom
- Elijanne een voorraad dubbelfris in huis moet hebben voor de J.C.-leden en altijd appel-perzik
- er voor de pupillen weer een activiteit aan zit te komen, nl. de spelletjesochtend
- Jos en Annet weer veilig terug zijn uit Venezuela
- Monica en Linda zich voor niks zo'n zorgen gemaakt hebben
- Bram zijn beugel eruit heeft
- de big smile niet meer van zijn gezicht te krijgen is
- er een redelijke opkomst aan jeugd aanwezig was tijdens de nieuwjaarsreceptie, leuk!
- de jeugd tijdens deze receptie spannende momenten beleefde bij de Lion King"
- Iris hier voor het eerst in haar leven gesjoeld heeft

## Uit de oude doos

---

*In verband met ons 25-jarig bestaan in 2001 zal ik in elke aflevering van ons clubblad in 2000 een stukje met de titel "Uit de oude doos" schrijven.*

### **Onze beginperiode.**

Reeds in 1974 hebben we geprobeerd een atletiekvereniging op te richten in Epe, maar toen is dat niet gelukt.

Atletiekvereniging Cialfo is op 2 maart 1976 opgericht.

We mochten de voormalige velden van voetbalvereniging Epe gebruiken, die naar het sportcomplex op de Wachtelenberg verhuisd was.

Voetbalvereniging Wissel voetbalde van 1976 t/m 1980 ook op de velden aan de Kweekweg omdat ze in Wissel een nieuw sportpark aan het realiseren waren. Zij hadden de kantine gehuurd voor de hele week, zodat wij alleen maar een paar kleedkamers kregen.

Verder hadden we de beschikking over twee voetbalvelden afgezet met betonpaaltjes met ijzerdraad er tussen.

Niets mochten we aan de toestand veranderen. We moesten er maar mee leren leven.

Het duurde niet lang of, jullie raden het al, het ijzerdraad ging spontaan op diverse plaatsen stuk. Prima voor ons want we konden nu een mooi trainingsrondje uitzetten, waarbij het voor of achter het doel langs lopen het niveau-verschil van de lopers aangaf. Als er sowieso voor het doel langs te lopen was omdat het in de winter één grote modderpoel was.

Dat had als resultaat dat we vaak in de winter Dijkhuizen in gingen. Ook hebben we menig voetstap liggen op de parkeerterreinen van de Wibra, Herms en de vetfabriek.

In 1984 kregen we toestemming de betonpalen weg te halen en konden we een 400m. baan uitzetten met in het midden een, jullie raden het al, een voetbalveld.

We zaten nog maar goed en wel op de Kweekweg of we kregen nog meer inwoning en dus nog meer problemen op ons bord.

In Vaassen was voetbalvereniging Sinar Maluku lid van de KNVB geworden en zij kregen ook de velden aan de Kweekweg toegewezen.

Veel wil ik er niet over kwijt, maar het was een heel moeilijke periode voor onze vereniging.

We hebben in 1983 overwogen om Cialfo op te heffen omdat verschillende trainers afhaakten.

Zo ver is het gelukkig niet gekomen. De mensen die er toen waren hebben nog een stap harder gelopen en daardoor hebben we het gelukkig gered.

Bedankt allemaal !!

Tot het volgende clubblad

Mar.

### **Bodywalk bij Cialfo**

Het was vorige maand dat ik de krant opsloeg en een advertentie zag van Stichting Welzijn Ouderen Epe, makkelijker gezegd de SWOE, waarin een oproep werd gedaan aan 55 plussers om lid te worden van bodywalk bij Cialfo.

Ik was benieuwd naar de reactie.

Echte nieuwe 55 plussers hebben niet ingehaakt.

Je vraagt je dan af waarom geeft juist die groep geen acte de presence.

In het verleden is juist die groep benaderd en is juist in die groep reclame gemaakt.

Hoe is het bij Cialfo gesteld met de leeftijdsopbouw van de bodywalkers ?

Ongeveer 60% is in de leeftijd van 30 tot 50 jaar en 40% tussen de 50 en 70 jaar.

Gezien het bovenstaande geloof ik, dat we ons in het algemeen moeten richten tot die groep mensen, die het hardlopen een te zware belasting vinden maar die wel aan individuele sport in de buitenlucht willen doen.

Wij leveren die individuele en ontspannende sport, die tevens een uitdaging inhoudt en zeer gevarieerd is.

Leo.



## Voor U gelezen

---

### ***Slimme joggers***

Muizen die elke dag in een tredmolen mogen rennen, maken meer nieuwe hersencellen aan dan muizen die geen mogelijkheden hebben om te hollen.

Ook scoren ze hoger bij een intelligentietest. Of mensen op een vergelijkbare manier profiteren van hardlopen, weten de onderzoekers nog niet.

### ***Marathonlopen maakt ouderen vergeetachtig.***

Mannen die ouder zijn dan 50 kunnen door het lopen van marathons vergeetachtig worden, blijkt uit een onderzoek van het Max Plack Instituut voor psychiatrie in München.

Deskundigen van het instituut onderzochten elf actieve duurlopers van boven de 50 jaar. Volgens onderzoekster Isabella Heuser bleek hun geheugen minder goed te functioneren dan bij gelijktijdig onderzochte mannen die niet aan sport deden. Dat komt volgens Heuser door een overproductie van het stresshormoon cortisol, dat tijdens de ruim 42 kilometer lange marathon overmatig wordt aangemaakt in de bijnieren. De verhoogde hormoonspiegel kan op den duur tot een vervroegde veroudering van de hersenen leiden, zoals bij experimenten met ratten is vastgesteld.

Het Max Plack Instituut schotelde de marathonlopers bepaalde begrippen voor, die zij een half uur later veel slechter bleken te herhalen dan de niet sportievelingen. De proefpersonen in het onderzoek waren al lange tijd als marathonloper actief. Zij liepen minstens 120 kilometer per week en werkten per jaar twee marathons af.

De onderzoekers stelden vast dat het lichaam van een man van boven de 50 nog wel in staat is tot langdurige inspanningen, maar hormonaal en neurologisch niet is ingesteld op voortdurende belasting.

Het is maar dat U het weet !

### **Wist u dat**

- Op de Nieuwjaarsreceptie maar liefst 80 mensen waren.
- Steven Geerts weer oliebollenkoning is geworden.
- hij maar liefst 580 oliebollen heeft verkocht.
- pa Benny maar een vrije dag heeft genomen om ze allemaal te bezorgen.
- dochter Astrid had er namelijk ook nog meer dan 300 verkocht we de financiën van Cialfo altijd weer rond krijgen mede
- dankzij onze acties.
- er meer dan 20 mensen meededen aan de hart-reanimatie cursus.
- Ineke zo fanatiek reanimeerde dat het hoofd eraf vloog.
- iedereen van de cursus nu weet dat een sinusknop in het hart met electriciteit te maken heeft.
- Frank op maandagavond altijd in de buitenbaan loopt.
- het anders, volgens hem, zo opvalt dat hij zo snel is.
- Milou in de zaal altijd in de touwen of de ringen wil.
- we bij de BC-pupillen twee jongens met de naam Thijs hebben.
- het parcours bij de cross in Emmeloord zo slecht was dat de schoenen in de modder bleven steken.

## Ontmoeting met... Simon Staadegaard

---

Wat heeft onze beoogde nieuwe voorzitter met criminaliteit te maken? En wat heeft onze vereniging daar dan mee van doen?

Deze vragen roepen weer vragen op! Om verwarring te voorkomen is het wellicht beter voor u om verder te lezen.

In de hoek van een prettig rumoerige kantine (de damestrimgroep traint de stembanden in verband met het 25 jarig bruiloftsfeest van Peter en.....Broekhuis) vinden de redactieleden Leontien en Fred een plekje voor een ontmoeting met niemand anders dan de (waarschijnlijk) nieuwe voorzitter van onze vereniging: Simon Staadegaard.

Ogenschijnlijk ontvouwt zich het veel voorkomende scenario op de vraag hoe de betrokkenheid bij atletiek is ontstaan: via echtgenoot en/of kinderen. Ook bij Simon. Echtgenote Gerrie deed al aan loopsport in de vorige woonplaats Oirschot. Na de verhuizing naar Epe, zo'n 5 jaar geleden, lag Cialfo voor de hand om daar lid te worden. Dat deden ook de beide zoons Jasper (15 jr.) en Roel (13 jr.). Aldus vertoonde Pa Simon regelmatig zijn gezicht binnen de hekken van onze clubaccommodatie. De mensen en de sfeer die Simon daar ontmoette vergrootte zijn betrokkenheid bij het wel en wee van onze club. En met "wee" had Simon ook zeker te maken! Een aantal jaren geleden werd Cialfo geplaagd door vervelende inbraakjes in het clubgebouw. U kent het wel: naar later bleek kwajongenswerk, maar er werd ondertussen wel het een en ander vernield en/of meegenomen. Via zijn professe (Simon werkt bij verzekeringsmaatschappij Interpolis als schade-onderzoeker (toedrachtsonderzoek)) wist Simon detectie-apparatuur te plaatsen en wellicht is mede dankzij dat hulpmiddel Cialfo veel bespaard gebleven.

Ondertussen had "de harde kern" van Cialfo Simon bij het kader ingelijfd. Dat bleek vooral in de activiteiten die hij ontwikkelde als lid van de Wedstrijdorganisatiecommissie (WOC) met name bij de wegwedstrijden. Hij bemoeide en bemoeit zich in die commissie vooral met het regelen van vergunningen en parkoerswachten.

En toen kwam dus die volgende stap, voorafgegaan door het verzoek eens na te denken om voorzitter van de vereniging te willen worden. Met dat nadenken, dat wil hij best kwijt, is Simon een tijdje bezig geweest. Uiteindelijk toch besluitend het te doen!

De potentiële voorzitter weet zich gesteund door een ervaren groep bestuursleden en een krachtig en breed gedragen kader. De uitdaging is er, in het bijzonder om de doelstellingen van het recent geformuleerde beleidplan te realiseren. In dit plan, waaraan Simon als lid van een werkgroep, mede vorm heeft gegeven, trekt de jeugdgroep zijn bijzondere aandacht. In de huidige samenleving is de maatschappelijke functie van sport voor de jeugd steeds belangrijker aan het worden. Als je meer jeugd bij de club kan betrekken en ze langer kan vasthouden, snijdt het mes aan twee kanten, aldus Simon. Zonder, vanzelfsprekend, andere categorieën tekort te doen, kunnen ook de recreatieve loopgroepen rekenen op belangstelling van de adspirant voorzitter. De groei die daar nog steeds zit noopt o.a. tot variatie. De onlangs geïntroduceerde Body Walk is zo'n welkom initiatief.

Overigens staat er in de komende periode van 3 jaar nog meer "hectiek" op de agenda. Het 25-jarig bestaan van Cialfo in 2001 en het tweede lustrum van de kunststofbaan. Kortom, de mouwen worden opgestroopt. Met dit alles kan Simon echter enige nuchterheid niet onderdrukken: het lijkt hem ook verstandig dingen gewoon op hem af te laten komen. Naar bevind van zaken handelen kan, zo heeft de praktijk bewezen, tot goede oplossingen leiden.

Eerst dient echter het benoemingsbesluit van de algemene ledenvergadering afgewacht te worden. Het is duidelijk. Simon is er klaar voor uit de startblokken te schieten!

## Crosswedstrijd in Emmeloord.

---

Afgelopen zaterdag (22 januari) hebben we de 3<sup>de</sup> cross gehad.

Petje af voor alle atleten, die in deze modder toch een goede prestatie hebben neergezet.

Met name onze jongste atleten, de pupillen.

Steven Geerts raakte zelfs zijn schoen kwijt !!

Nadat hij deze weer uit de blubber gevist had en weer had aangetrokken, vervolgde hij zijn weg.

Meike, Stef, Tom en Joost kwamen er allemaal goed doorheen, met een goed resultaat.

Nicole Kwakkel kwam als 3<sup>de</sup> over de finish en kreeg een medaille.

Jongens en meisjes, jullie mogen trots zijn op jezelf, want jullie hebben het toch maar gedaan !!

De Trainers.

### Donateurskaarten

In de afgelopen weken heeft u allen van Cialfo een envelop gekregen met daarin de nieuwe donateurskaarten.

In het vorige nummer van clubnieuws hebben we u al uitvoerig uit de doeken gedaan wat het nut is van de donateurskaart.

Kort samengevat: u helpt er uzelf, de vereniging en de deelnemende winkeliers mee. Het is dan ook de bedoeling dat u deze kaarten verkoop aan vrienden, bekenden, burens en ... u neemt er zelf natuurlijk ook eentje.

In principe heeft elk gezin twee kaarten gekregen, tenzij we uit ervaring weten dat u er makkelijk meer dan twee verkoopt. Om te voorkomen dat u in dat geval al weer snel bij ons aan komt kloppen voor extra kaarten hebben we bij sommige mensen meer kaarten in de enveloppe gedaan.

Indien u meer kaarten kunt verkopen dan u gekregen heeft, aarzel dan niet en neem contact op met Peter Berends (tel. 61 22 06). Die zorgt er dan voor dat u snel extra kaarten krijgt.

Op het moment dat u uw kaarten verkocht hebt kunt u uw enveloppe met daarin het geld voor de kaarten inleveren bij Peter, of deponeren in de doos die in het clubhuis op de bar staat.

Mocht u onverhoopt een van beide kaarten niet kwijt raken (u neemt er toch in elk geval zelf een...), dan kunt u de resterende kaart met het geld op dezelfde manier inleveren.

Onthoud dit: de opbrengst van de verkoop van de donateurskaarten wordt door Cialfo besteed aan de aanschaf en het onderhoud van atletiek-materiaal en aan de organisatie van allerlei activiteiten zoals bijvoorbeeld de activiteiten van de jeugdcommissie. U ziet het, de vereniging besteedt het geld goed, en op deze manier kan de contributie laag blijven.

Tenslotte nog dit: voor elke twee verkochte kaarten krijgt u gratis deelname voor één persoon aan de barbecue tijdens de clubkampioenschappen op 30 september a.s..

Uw naam wordt dan automatisch op de lijst van mensen die gratis mogen eten geplaatst !

Robert van der Hulst

# Scheenbeenklachten

---

## **Inleiding**

Een van de meest voorkomende overbelastingsblessures bij lopen, zijn de scheenbeenklachten. Andere benamingen voor deze aandoening zijn onder meer 'shin splints', 'springschonen', 'periostitis' of 'beenvliesontsteking'. De pijnklachten bevinden zich over het algemeen op de overgang van het middelste naar het onderste 1/3 deel van het onderbeen. Vaak zijn ook de kuitspieren aan de binnenzijde van de kuit stijf en pijnlijk. In de beginfase is de pijn tijdens en na sportbeoefening vaak wel te dragen. Als er, zonder maatregelen te treffen 'gewoon' doorgetraind wordt, kan de pijn tijdens lopen en springen dusdanig toenemen dat sporten onmogelijk wordt. In dit stadium zal vaak ook pijn gevoeld worden in het dagelijks leven, bijvoorbeeld bij hard de trap af lopen.

## **Oorzaken van deze scheenbeenklachten**

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van de klachten.

- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen of springen. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessureperiode wordt deze fout vaak gemaakt.
- Eenzijdige trainingvormen, met name heuveltraining en sprongkrachttraining, zijn berucht.
- Lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton) in combinatie met slecht schokabsorberend en ondersteunend schoeisel. Spikes zijn berucht!
- Aanwezigheid van sportrelevante afwijkingen, zoals een beenlengteverschil, (geringe) standafwijkingen van de voeten (knik-platvoeten, holvoeten) of een tekort aan spierkracht van de voet- en kuitspieren.

## **Hoe voorkom je deze klachten?**

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

### **Warming up**

Doe een goede warming-up. loop vijf á tien minuten rustig in en voer daarna in ieder geval de aangegeven rekkingoefeningen uit. Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze waarop de rekkingoefeningen moeten worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van de rekkingoefeningen mag geen pijn optreden. Hou de rekkingoefeningen zo'n vijftien á twintig seconden vol en herhaal iedere oefening twee tot drie maal per been.

### **Goede trainingsopbouw**

Zorg voor een goede trainingsopbouw. Verhoog de intensiteit en de omvang van de trainingen niet te snel. Als je de training wilt uitbouwen, verleng dan eerst de duur van de trainingen en pas later het tempo. Ook na een blessure- of ziekteperiode moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd. Voorkom eenzijdige (sprongkracht) trainingvormen.

### **Ondergrond**

Vermijd langdurig lopen of springen op een harde ondergrond. Loop en spring liever op een zachte ondergrond (gras, bos).

### **Spierversterkende oefeningen**

Voor alle atleten (ook voor lopers) is het belangrijk om over een basisniveau aan kracht (uithoudingsvermogen) te beschikken. Vraag je trainer een algemeen spierversterkend oefenprogramma voor je op te stellen, bijvoorbeeld met handhaltertjes of in circuit trainingvorm.

Besteed in ieder geval aandacht aan spierversterking voor de voetspieren, de 'voetheffers' en de kuitspieren. De voetheffers kan je bijvoorbeeld trainen door 'op je hakken' te lopen, waarbij je je voorvoeten zoveel mogelijk omhoog houdt. De kuitspieren kun je trainen door met je voorvoeten op een verhoging te gaan staan (bijvoorbeeld een traprede). 'Zak' beheerst met de

---

hakken omlaag en kom vanuit deze stand beheerst omhoog tot op je voorvoeten. Herhaal de oefening, nadat je weer beheerst de uitgangshouding hebt aangenomen.

#### **Goede techniek**

Probeer met de juiste techniek te lopen, waarbij de voeten recht naar voren wijzen, op de buitenkant van de hak wordt geland en de voet over de binnenzijde van de bal van de voet afgewikkeld wordt.

#### **Sportschoenen**

Draag soepele en goed passende sportschoenen met een schokdempende zool en een goede ondersteuning van de hiel en voetboog. Wanneer de voeten de neiging vertonen bij de afwikkeling te veel naar binnen weg te zakken ('overpronatie'), gebruik dan schoenen die dat tegengaan. Een goede sportspecialzaak kan hierover adviseren. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone sportschoenen. Overweeg de aanschaf van trainingsspikes die wel een zooltje hebben.

#### **Cooling-down**

De beschreven rekkingoefeningen moeten ook worden uitgevoerd in de cooling-down na iedere wedstrijd of training. De cooling-down kan verder bestaan uit rustig uitlopen en enkele losmakende, ontspannende oefeningen.

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

Wees alert op het begin van de pijnklachten. Een zeurende pijn tijdens of vlak na sportbeoefening is niet normaal! 'Door de pijn heen lopen', leidt van kwaad tot erger. Een scheenbeenklacht kan het begin zijn van een vermoeidheidsbreukje in het scheenbeen! Volg, om erger te voorkomen, al in het beginstadium, de hieronderstaande regels op.

#### **Voer bovenstaande preventietips uit**

Voer (alsnog) bovenstaande preventietips uit.

#### **Pas de training aan**

Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om een beginnende blessure te laten genezen. Denk hierbij aan vermindering van de snelheidstraining en aanpassing van de ondergrond of schoeisel (spikes!) waarop getraind wordt. Vaak kun je toch nog goed in conditie blijven door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de kuitspieren en het scheenbeen niet te zwaar belast wordt zoals fietsen, Aqua Joggen of steppen.

#### **Koelen**

Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel het scheenbeen dan na de training zo'n vijftien minuten met ijs. Dit kan het beste door met een ijsblokje langs de pijnlijke piek te masseren. Herhaal deze ijsmassage zo'n drie tot vijf keer per dag. Ook als de blessure langer bestaat, kan het nuttig zijn om het scheenbeen meerdere keren op een dag te koelen.

#### **Massage**

Als de kuitspieren stijf zijn, laat dan deze spieren masseren.

#### **Vraag sportmedisch advies**

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar de huisarts of sportarts, werkzaam in het ziekenhuis of op het Sportmedisch Adviescentrum (SMA). Deze kan dan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling of het aanschaffen van nieuwe sportschoenen of het laten aanmeten van sportsteunzolen door een orthopedisch schoenmaker voor jou zinvol is

Els Stolk, bondsarts KNAU

## Harry's statistieken

---

- 's **Heerenberg**, 4e P. en O. Montferlandrun, 15 km., 21-11-1999: senioren: 61. Andre Meuleman, 58.40 min. (pr).
- **Heerde**, Sintloop, De Gemzen, 4-12-1999: 12,3 km.: 2. Tjibbe de Vries, 43.22 min.; Jack Laterveer, 44.36; Dick Doornebal, 51.17; Jan Lubbinge, 51.43; Piet de Wildt sr., 52.40; Loes Ribbink, 54.15 (3e vrouw); 6,3 km.: 1. Piet de Wildt jr., 21.34; Jaap Kooiman, 24.03.
- **Nijeveen**, halve marathon (21,1 km.), 4-12-1999: Andre Meuleman, 1.24.52 u.
- **Konigswinter (Dld.)**, marathon (42,2 km.), 4-12-1999: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.46.47 u.
- **Rotterdam**, snelwandel-prestatietocht, 5-12-1999: 10 km. snelwandelen: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.04.10 u.
- **Heerde**, Ronde Heerderstrand, 12-12-1999: 7,8 km.: Henk v.d. Stouwe, 34.29 min.
- **Schoorl**, Bosloop, org. Stg. Schoorl, 12-12-1999: 10,5 km.: Andre Meuleman, 46.33 min.
- **Dronten**, Houtwijk-Kerstloop, Flevo Delta, 18-12-1999: halve marathon (21,1 km.): senioren: 21. Harry Veldkamp, 1.16.42 u.(pr); M40: 5. Wim de Weerd, 1.12.10; M50: Dick Doornebal, 1.29.56.
- **Klarenbeek**, Wim van Beekcross, AV'34, 10 km., 26-12-1999: Harry Veldkamp, 35.45 min.; Jaap Kooiman, 40.50; Frank Hagen, 42.27; Jan Lubbinge, 42.52.
- **Arnhem**, Derde Kerstdagloop, 27-12-1999: 21,1 km.: Andre Meuleman, 1.31.09 u.; 14 km.: Loes Ribbink, 1.09.02 (2e vrouw); Jeroen Ribbink, 1.09.02.
- **Soest**, Internationale Sylvestercross, Nat. Delta Lloyd-circuit, 31-12-1999: 8000 mtr., veteranen: 6. Tjibbe de Vries, 29.09 min.
- **Soerendonk**, Fat Ass Fifty, prestatie-loop 50 km., 2-01-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 5.18.42 u.
- **Vaassen**, VIOS-Midwinterloop, 8-01-2000: 10 Engelse Mijlen (16,1 km.): 7. Andre Meuleman, 1.02.57 u.; 11. Frank Hagen, 1.09.17; 15. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.13.52; 10 km.: 2. Harry Veldkamp, 34.03 min.; 5. Jaap Kooiman, 37.57; 6. Gert Schaap, 37.57; 7. Gerbert Tiemens, 38.29; 12. Jan Douma, 45.44; 13. Peter Berends, 45.48; 15. Rene Broerse, 46.39; 16. Vincent Smit, 46.45; vrouwen: 1. Loes Ribbink, 43.18 (parkoersrekord); 2. Joke Douma, 54.23; 5 km.: vrouwen: 3. Mariska v.d. Stouwe; mannen: Henk v.d. Stouwe, 24.27; 3 km.: 8. Raymond Bourgonje, 18.10.
- **Nijverdal**, Golff-Nieuwjaarsloop, AV Athletics, halve marathon (21,1 km.), 8-01-2000: 2. Wim de Weerd, 1.09.19 u. (1e M40).
- **Nunspeet**, Nieuwjaarsloop, VV Nunspeet, halve marathon (21,1 km.), 8-01-2000: 5. Tjibbe de Vries, 1.16.52 u. (2e M40).
- **Pulheim (Dld.)**, marathon (42,2 km.), 9-01-2000: veteranen-M40 14. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.57.35 u.
- **Heerde**, Zwolse Bos-halve marathon (21,1 km.), 15-01-2000: 20. Dick Doornebal, 1.32.55 (5e M50); 32. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.39.56 (8e. M40); 42. Piet de Wildt sr., 1.44.27 (6e M50).
- **Amsterdam**, 18e Vondelparkloop, 10 km., tevens Nederlands Kampioenschap Brandweer, 16-01-2000: 1. Jan van Ommen, 32.24 min. (clubrecord mannen senioren!); 4. Wim de Weerd, 33.51 (Nederlands kampioen brandweer veteranen); Harry Veldkamp, 34.53 (pr); Jaap Kooiman, 37.19 (tijden officieus).

## Wedstrijdverslagen

---

### **Ede, cross, G/O-competitie, 11-12-1999: Tjibbe wint veteranencross**

Tjibbe de Vries (AV Cialfo) heeft de tweede veteranencross van de Gelders-Overijsselse competitie in Ede gewonnen. De 45-jarige Oldebroeker was op het landgoed Hoekelum uitstekend op dreef. Hij hoefde slechts enkele senioren voor te laten gaan. De Vries liep 33.38 min. op de 10.000 mtr. en werd daarmee zesde in totaal. De organiserende vereniging AV Climax had een niet al te zwaar parkoers uitgezet in de fraaie omgeving van kasteel Hoekelum, direkt naast de snelweg A12. De omstandigheden waren typerend voor een winterse cross: modder, regen en wind. Tjibbe de Vries had er geen moeite mee. Met krachtige pas daverde hij door de bossen.

### **Epe, 6 uurloop/marathonestafette, 18-12-1999:**

De 6-uurbaanloop in Epe is gewonnen door Pieter de Peuter (Veteranen Nederland), die 75 kilometer en 443 meter haalde. De snelle atleet - ooit goed voor 8.14 min. op de 3000 meter- had een zwaar tweede gedeelte. Na 3 uur kwam hij door op de marathonaafstand van 42,2 km., daarna begonnen de rondjes van 400 meter moeizaam te worden op de baan op het sportpark Wachtelenberg. Het laatste half uur kwam De Peuter weer flink op stoom en miste hij maar net zijn persoonlijk rekord van 76 km. Met zijn prestatie wordt de ultrakampioen achtste op de nationale ranglijsten.

Epenaar Jan-Willem Dijkgraaf (AV Cialfo) hield er na ruim 30 kilometer mee op. Dat hij nou net bij zijn thuiswedstrijd een slechte dag moest hebben, wekte zijn ergernis, hoewel Dijkgraaf er niet al te dramatisch over wilde doen. 'Het ging niet. Ik heb te weinig gedaan de laatste tijd. Ik vond het ook koud worden. Misschien dat andere atleten er minder last van hadden, want het was eigenlijk best goed weer. Ik had gewoon m'n dag niet. Misschien komt het wel, omdat ik startnummer 13 had. Nee, het is jammer dat het in Epe niet is gelukt.'

Bij de vrouwen werd de Poolse Barbara Szlachetka eerste met 55,819 km. Voor haar was het een tussendoortje, net als voor de meeste andere ultralopers. Szlachetka, die een Duitse wedstrijdlicentie heeft, loopt elke week een marathon of langer.

De organiserende vereniging AV Cialfo had voor een sfeervol kerstdecor gezorgd met speciale verlichting op de baan en in het clubhuis. Met kerstmuziek werden de 27 deelnemers door de moeilijke uren geholpen en anders waren er de aanmoedigingen van de vele tellers wel.

Winnaar Pieter de Peuter had liever wat stevigere muziek gehoord. 'Geef mij maar wat pittigere muziek. Dat loopt lekkerder als 'jinglebell'. Iets van de Stones of zo', maar dat was dan ook het enige kritiekpuntje dat hij kon bedenken. Hij heeft volgend jaar het Nederlands Kampioenschap 24 uur in Uden als belangrijkste doel voor ogen. Tom Hendriks (AV Haarlemmermeer) eindigde met zijn goede loopstijl op plaats twee met 69,743 mtr. Het was de eerste keer dat hij een ultraloop op de baan volbracht. In februari wil hij in Apeldoorn de Midwintermarathon onder de drie uur lopen. Na afloop zaten de nummers een en twee gezellig in de kantine na te praten over de wedstrijd en al die andere zaken die ultralopers bezighouden. De meeste lopers kennen elkaar goed en er is opvallend veel wederzijds respect.

Ook debutant Wim Heyenk (AV Monnikendam) was de 6 uurloop goed bevallen. Hij werd knap vijfde met 63,399 km. 'Het is me meegevallen, want ik zag er best tegen op. Toen ik in de auto naar Epe reed, dacht ik nog; waar begin ik aan. Ik train veel op gras. Ik wilde gewoon eens proberen hoe het ging en ik moet eerlijk zeggen ik heb helemaal geen last gehad van de kunststofbaan.' Heyenk debuteerde weliswaar op de 6 uur, maar hij heeft ook al 40 marathons gedaan.

Onbetwist koploper is echter de Duitser Horst Preisler. Deze 60-plusser was in Epe een van de finishers met 56,774 meter. Preisler weet waarover hij praat, want inmiddels heeft deze Duitser maar liefst 928 marathons beeindigd. Over het metier heeft hij een boek geschreven en de 1000 marathons zal hij ook nog wel halen.

Behalve successen waren er ook tegenvallers. De winnaar van vorig jaar Cor Westhuis (SV Friesland) bleef steken op 60.609 mtr. De vorige maal passeerde hij de 70 km.-grens met gemak. 'Ik was minder goed voorbereid', aldus de inwoner van Dalfsen. Het gebrek aan training eiste zijn tol. In Epe was een goed, geroutineerd peloton ultralopers aan de start gekomen. Helaas ontbrak Nederlandse beste vrouw Ria Buiten op het appel. Zij moest afzeggen omdat ze overtraint was. De 6 uurloop op de baan in Epe is uniek in Europa,

want alle 6 uur wedstrijden vinden op stratenparkeersplaatsen. In december zijn er bovendien nauwelijks marathons of ultralopen. Daarom komen de atleten graag naar Epe om het eens op de baan te proberen. De volgende editie zal eind december 2000 plaatsvinden in Heerde als AV De Gemzen de organisator is.

### **Amsterdam, 10 km., 16-01-2000** **Eerste zege Van Ommen**

Jan van Ommen heeft de Vondelparkloop in Amsterdam gewonnen in 32.24 min. Zijn plaatsgenoot veteraan Wim de Weerdt werd vierde in 33.51 min. bij deze 10 kilometerwedstrijd. De Weerdt werd wel nationaal brandweerkampioen. De titelstrijd was aan deze loop verbonden. De twee Hattemers zijn beide lid van atletiekvereniging Cialfo in Epe. Voor Van Ommen was het de eerste keer, dat hij voor de Eper club uitkwam.

Van Ommen is optimistisch over het komende seizoen. Hij meent dat het op de 10 kilometer nog wel iets beter kan als de baantrainingen in Epe goed gaan. De snelle atleet heeft nogal eens ernstige hinder van zijn rug. Veteraan De Weerdt was in Amsterdam teleurgesteld over zijn eindtijd. "En eerlijk gezegd heb ik geen idee hoe het komt. Ik heb de laatste weken goed getraind". De twee regionale toppers starten in Emmeloord tijdens het Gelders-Overijssels crosskampioenschap.

## **Uitslagen**

### **Ede, cross, Gelders-Overijsselse competitie, 11-12-1999:**

4000 mtr., JB: 9. Jeroen Ribbink, 14.40 min.; 19. Ruben Zwartz, 17.34; 21. Bram Leenburg, 17.45;

5000 mtr., vrouwen veteranen (V40): 5. Loes Ribbink, 21.47.

10.000 mtr., senioren: 24. Harry Veldkamp, 35.46; 33. Steven Hofenk, 37.22; M40: 1. Tjibbe de Vries, 33.38 (N.B. dit moet

1e M45!); 8. Jaap Kooiman, 38.43;; M50: 8. Bert Otterspeer, 41.52; 12. Jan Witsenboer, 44.19; 15. Frank Mensink, 46.13.

2500 mtr., JC: 31. Jasper Smit, 12.08; 39. Pim Buiting, 13.08; 42. Raymond Bourgonje, 14.35.

2000 mtr., JD (1e jrs.): 33. Jelle Aalbers, 11.43.

1000 mtr., JPA (1e jrs.): 23. Joost Lubbinge, 5.10; JPA (2e jrs.): 22. Tom Koele, 4.50; 29. Steven Geerts, 6.04; 30. Stef van Beden, 6.16; MPB: 2. Nicole Kwakkel, 4.31; 13. Sacha Popping, 6.53; MD (1e jrs.): 15. Manon Logtenberg, 7.27; 16. Hester Wagenaar, 7.28; 23. Karin van Bussel, 11.46.

### **Epe, baan, 5 km., 16-12-1999:**

1. Wim de Weerdt, 16.10 min.; 2. Gert Schaap, 17.42; 3. Jeroen Ribbink, 17.46; 4. Jaap Kooiman, 17.55; 5. Bert Otterspeer, 19.36; 6. Henny Strunk, 21.58.

### **Uitslag 6 uurloop, Epe, 18-12-1999:**

vrouwen: 1. Barbara Szlachetka (AV Hamburg Nord), 55,819 km.; 2. Marianne Swart (Veteranen Nederland), 53,975 km.

mannen: 1. Pieter de Peuter (Veteranen Nederland), 75,443 km.; 2. Tom Hendriks (AV Haarlemmermeer), 69,743 km.; 3. Wilson Dammekens (ACG Gerardsbergen/Belgie), 68,884 km.; 4. Henk Noor (AV Aquilo), 67,804 km.; 5. Wim Heyenk (AV Monnikendam), 63,399 km.; 6. Ubel Dijk (Artemis), 62,893 km. ; 7. Koos Rademaker (Triathlon), 62,880 km.; 8. Carrie van Beek (HAC-Helmond), 61,741 km.; 9. Cor Westhuis (SV Friesland), 60,609 km.; 10. Jaap Swart (AV Suomi), 60,175 km.; 22. Jan-Willem Dijkgraaf (AV Cialfo), gestopt, 33,704 km.; totaal 26 deelnemers.

### **Marathonestafette (42,2 km.):**

1. Squadra 50+ (Hennie Strunk, Peter Berends, Frank Mensink, Jan Witsenboer), 2.30.34; 2. Bijzondere Team (Robert v.d. Hulst, Jaap Kooiman, Rene Broerse, Henk Zevenhuizen), 2.47.00; 3. BeHaJoSu-team (Johan v.d. Schilde, Bert Otterspeer, Suzanne Snellenberg, Hans Snellenberg), 2.59.04; 4. Ramp-Team (An Boltjes, Philip Hoogenraad, Max Dertien, Ria Oosterbroek), 3.19.57; 5. Vrouwenvleugel (Joke Douma, Linda Faber, Trix van Dam, Gerdie van Ree), 3.25.57.

## **Clubrecords**

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

42	V35:	Marian Koolhaas	ver	3.78 mtr	25-09-1999	Epe
----	------	-----------------	-----	----------	------------	-----

### **Outdoor-clubrecords AV Cialfo 2000:**

1.	HS	Jan van Ommen	10 km.	32.24 min.	16-01-2000	Amsterdam
----	----	---------------	--------	------------	------------	-----------



# Ranglijsten 1999

---

(samengesteld door statisticus Harry Veldkamp)

## Baan:

### 100 mtr.:

- |    |               |     |       |
|----|---------------|-----|-------|
| 1. | Hennie Strunk | M45 | 12.93 |
| 2. | Jaap Kooiman  | M40 | 14.1  |

### 200 mtr.:

- |    |                   |      |           |
|----|-------------------|------|-----------|
| 1. | Henk 7-Huizen     | M45  | 28.3      |
| 2. | Jan Lubbinge      | sen. | 28.5      |
| 3. | Gert Konijnenberg | sen. | 29.1      |
| 4. | Jaap Kooiman      | M40  | 29.2      |
| 5. | Peter Berends     | M55  | 29.2 (CR) |
| 6. | Vincent Smit      | M45  | 31.8      |

### vrouwen:

- |    |                     |      |           |
|----|---------------------|------|-----------|
| 1. | Elijanne v.d. Vosse | sen. | 29.2      |
| 2. | Marian Koolhaas     | V35  | 32.1 (CR) |
| 3. | Paulien Slijkhuis   | sen. | 36.7      |
| 4. | An Boltjes          | V55  | 39.7      |
| 5. | Ria Oosterbroek     | V40  | 39.7      |

### 400 mtr.:

- |    |                   |     |           |
|----|-------------------|-----|-----------|
| 1. | Piet de Wildt jr. | JA  | 53.99     |
| 2. | Hennie Strunk     | M45 | 58.79     |
| 3. | Jaap Kooiman      | M40 | 61.92     |
| 4. | Peter Berends     | M55 | 66.6 (CR) |
| 5. | Jeroen Ribbink    | JB  | 68.29     |

### 600 mtr. vrouwen:

- |    |                     |      |             |
|----|---------------------|------|-------------|
| 1. | Marian Koolhaas     | V35  | 2.00.8 (CR) |
| 2. | Elijanne v.d. Vosse | sen. | 2.01.8      |
| 3. | Gerdie van Ree      | V40  | 2.20.0      |
| 4. | An Boltjes          | V55  | 2.36.7 (CR) |
| 5. | Ria Oosterbroek     | V40  | 2.38.1      |

### 800 mtr.:

- |    |              |     |         |
|----|--------------|-----|---------|
| 1. | Jaap Kooiman | M40 | 2.26.90 |
|----|--------------|-----|---------|

### 1000 mtr.:

- |    |                   |      |        |
|----|-------------------|------|--------|
| 1. | Piet de Wildt jr. | JA   | 2.41.5 |
| 2. | Erwin van Duinen  | sen. | 2.57.9 |
| 3. | Jeroen Ribbink    | JB   | 3.10.0 |
| 4. | Arjan Kluin       | sen. | 3.10.5 |
| 5. | Jaap Kooiman      | M40  | 3.13.1 |
| 6. | Jan Lubbinge      | sen. | 3.16.7 |

- |     |                   |      |             |
|-----|-------------------|------|-------------|
| 7.  | Daan Philipsen    | JB   | 3.19.8      |
| 8.  | Piet de Wildt sr. | M50  | 3.22.2      |
| 9.  | Gert Konijnenberg | sen. | 3.38.5      |
| 10. | Henk Zevenhuizen  | M45  | 3.54.0      |
|     | Vincent Smit      | M45  | 3.54.0      |
| 12. | Elbert van Laar   | M65  | 4.11.7 (CR) |

### 1500 mtr.:

- |    |                   |      |             |
|----|-------------------|------|-------------|
| 1. | Piet de Wildt jr. | JA   | 4.14.75     |
| 2. | Harry Veldkamp    | sen. | 4.46.77     |
| 3. | Jeroen Ribbink    | JB   | 4.57.69     |
| 4. | Bert Otterspeer   | M45  | 4.57.6      |
| 5. | Jan Witsenboer    | M55  | 5.05.1 (CR) |
| 6. | Hennie Strunk     | M45  | 5.31.7      |

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

- |    |                      |      |             |
|----|----------------------|------|-------------|
| 1. | Wim de Weerd         | M40  | 4.44.6      |
| 2. | Louis Boumeester     | sen. | 5.26.8      |
| 3. | Jan Witsenboer       | M55  | 5.31.5 (CR) |
| 4. | Henk v.d. Stouwe     | M45  | 5.52.8 (CR) |
| 5. | Manon Mensink        | sen. | 5.57.5      |
| 6. | Rene Broerse         | M45  | 6.09.0      |
| 7. | Jan-Willem Dijkgraaf | M45  | 6.10.4      |
| 8. | Loes Ribbink         | V40  | 6.11.8 (CR) |

### 2000 mtr.:

- |     |                      |      |             |
|-----|----------------------|------|-------------|
| 1.  | Wim de Weerd         | M40  | 6.22.8      |
| 2.  | Erwin van Duinen     | sen. | 6.23.4      |
| 3.  | Gert Schaap          | sen. | 6.23.9      |
| 4.  | Jeroen Ribbink       | JB   | 6.34.2      |
| 5.  | Andre Meuleman       | sen. | 6.37.0      |
| 6.  | Richard Berkhoff     | JA   | 6.39.2      |
| 7.  | Gerbert Tiemens      | sen. | 6.52.7      |
| 8.  | Jaap Kooiman         | M40  | 6.56.4      |
| 9.  | Bert Otterspeer      | M45  | 7.02.9      |
| 10. | Jan Witsenboer       | M55  | 7.06.7 (CR) |
| 11. | Louis Boumeester     | sen. | 7.13.5      |
| 12. | Piet de Wildt sr.    | M50  | 7.30.5      |
| 13. | Gerrit Tenkink       | sen. | 7.39.5      |
| 14. | Jan-Willem Dijkgraaf | M45  | 7.58.5      |

### 3000 mtr. snelwandelen:

- |    |                      |     |               |
|----|----------------------|-----|---------------|
| 1. | Jan-Willem Dijkgraaf | M45 | 18.49.48 (CR) |
|----|----------------------|-----|---------------|

---

**3000 mtr.:**

1.	Piet de Wildt jr.	JA	9.44.6
2.	Harry Veldkamp	sen.	10.03.9
3.	Erwin van Duinen	sen.	10.20.1
4.	Jaap Kooiman	M40	10.41.3
5.	Gerbert Tiemens	sen.	10.42.3
6.	Bert Otterspeer	M50	11.12.9
7.	Jan Lubbinge	sen.	11.14.6
8.	Piet de Wildt sr.	M50	11.25.4
9.	Mariska van der Stouwe	sen.	12.52.57
10.	Philip Hoogenraad	M65	14.14.9
11.	Dirk Bakkeren	M65	14.43.7

**5000 mtr.:**

1.	Wim de Weerdt	M40	15.53.5
2.	Tjibbe de Vries	M40	16.03.4
3.	Piet de Wildt jr.	JA	16.59.26
4.	Jack Laterveer	sen.	17.01.08
5.	Harry Veldkamp	sen.	17.15.80
6.	Gert Schaap	sen.	17.42.7
7.	Jeroen Ribbink	JA	17.46.7
8.	Jaap Kooiman	M40	17.55.5
9.	Arjan Kluin	sen.	18.18.0
10.	Richard Berkhoff	JA	18.22.8
11.	Gerbert Tiemens	sen.	18.25.4
12.	Louis Boumeester	sen.	18.37.9
13.	Andre Meuleman	sen.	18.43.2
14.	Bert Otterspeer	M45	18.51.9
15.	Jan Witsenboer	M55	19.24.4 (CR)
16.	Pieter Boumeester	M40	19.44.8
17.	Piet de Wildt sr.	M50	19.48.7
18.	Daan Philipsen	JB	20.04.1
19.	Henk v.d. Stouwe	M45	20.41.9
20.	Frank Hagen	sen.	20.53.7
21.	Jan-Willem Dijkgraaf	M45	21.08.3
22.	Hennie Strunk	M45	21.13.4
23.	Jan Koers	M40	23.37.7
24.	Willem Frenz	M50	24.23.1
25.	Thea Steentjes	V45	24.57.3 (CR)

**10.000 mtr.:**

1.	Wim de Weerdt	M40	33.57
2.	Harry Veldkamp	sen.	35.54.2
3.	Jan-Willem Dijkgraaf	M45	43.05.0

**Weg:****10 km.:**

1.	Wim de Weerdt	M40	32.30
2.	Tjibbe de Vries	M40	33.15
3.	Jack Laterveer	sen.	34.57 (CR)
4.	Piet de Wildt jr.	JA	35.22
5.	Harry Veldkamp	sen.	35.39
6.	Erwin van Duinen	sen.	37.39
7.	Gerbert Tiemens	sen.	37.51
8.	Jaap Kooiman	M40	37.53
9.	Arjan Kluin	sen.	38.36
10.	Jeroen Ribbink	JB	39.57
11.	Jan Lubbinge	sen.	41.34
12.	Dick Doornebal	M50	42.19
13.	Piet de Wildt sr.	M50	42.57
14.	Bennie Geerts	sen.	43.22
15.	Jan-Willem Dijkgraaf	M45	44.09
16.	James Drysdale	M40	45.30
17.	Rene Broerse	M45	51.52

**15 km.:**

1.	Wim de Weerdt	M40	51.26
2.	Tjibbe de Vries	M40	54.04
3.	Harry Veldkamp	sen.	54.33
4.	Arjan Kluin	sen.	58.31
5.	Andre Meuleman	sen.	58.40
6.	Erwin van Duinen	sen.	58.44
7.	Jaap Kooiman	M40	62.08
8.	Gerbert Tiemens	sen.	63.07
9.	Dick Doornebal	M50	64.47
10.	Jan Lubbinge	sen.	64.51
11.	Henk v.d. Stouwe	M45	69.02
12.	Frank Mensink	M55	71.42

**10 E.M. (16,1 km.):**

1.	Wim de Weerdt	M40	54.40
2.	Tjibbe de Vries	M40	56.09
3.	Jack Laterveer	sen.	58.37
4.	Harry Veldkamp	sen.	60.01
5.	Arjan Kluin	sen.	63.40
6.	Erwin van Duinen	sen.	64.35
7.	Jaap Kooiman	M40	64.44
8.	Bert Otterspeer	M45	66.19
9.	Pieter Boumeester	M40	66.41

---

10.	Ard Leurs	sen.	66.52
11.	Jan Lubbinge	sen.	68.10
12.	Gerbert Tiemens	sen.	68.40
13.	Dick Doornebal	M50	68.45
14.	Andre Meuleman	sen.	69.34
15.	Piet de Wildt sr.	M50	69.43
16.	Wim Hullegie	M40	70.22
17.	Jack Ribbink	M45	75.42
18.	Henk v.d. Stouwe	M45	75.54
19.	Max Dertien	sen.	83.42
20.	Rein Keurhorst	sen.	89.59

**20 km.:**

1.	Wim de Weerd	M40	1.08.50
2.	Harry Veldkamp	sen.	1.15.30
3.	Jaap Kooiman	M40	1.31.10
4.	Piet de Wildt sr.	M50	1.35.25

**21,1 km.:**

1.	Wim de Weerd	M40	1.12.10
2.	Harry Veldkamp	sen.	1.16.42
3.	Tjibbe de Vries	M45	1.17.36 (CR)
4.	Jack Laterveer	sen.	1.19.51
5.	Andre Meuleman	sen.	1.23.23
6.	Jaap Kooiman	M40	1.23.46
7.	Gerbert Tiemens	sen.	1.26.21
8.	Gert Schaap	sen.	1.26.41
9.	Erwin van Duinen	sen.	1.27.18
10.	Bennie Geerts	M40	1.28.33
11.	Pieter Boumeester	M40	1.29.20
12.	Gert Mulder	M50	1.29.42
13.	Dick Doornebal	M50	1.29.56
14.	Jan Lubbinge	sen.	1.30.52
15.	Arjan Kluin	sen.	1.32.47
16.	Bert Otterspeer	M50	1.33.06
17.	Jan-Willem Dijkgraaf	M45	1.34.12
18.	Wim Hullegie	M40	1.34.51
19.	Piet de Wildt sr.	M50	1.35.04
20.	Henk v.d. Stouwe	M45	1.41.01
21.	Jan Koers	sen.	1.44.04

**25 km.:**

1.	Gerbert Tiemens	sen.	1.43.45
2.	Pieter Boumeester	M40	1.49.05
3.	Jack Ribbink	M45	2.07.15
4.	Jan-Willem Dijkgraaf	M45	2.12.40

**30 km.:**

1.	Gerbert Tiemens	sen.	2.04.59
2.	Pieter Boumeester	M40	2.13.15
3.	Piet de Wildt sr.	M50	2.24.01
4.	Jan-Willem Dijkgraaf	M45	2.28.17
5.	Jack Ribbink	M45	2.40.47

**Marathon (42,2 km.):**

1.	Wim de Weerd	M40	2.54.39
2.	Harry Veldkamp	sen.	2.54.41
3.	Gerbert Tiemens	sen.	3.17.17
4.	Jan-Willem Dijkgraaf	M45	3.29.31
5.	Jack Ribbink	M45	4.09.29

**Ultra-afstanden (weg):**

**6 uur:**

1.	Jaap Kooiman	M40	63,175 km.
----	--------------	-----	------------

**12 uur:**

1.	Jan-Willem Dijkgraaf	M45	101,141 km (CR)
----	----------------------	-----	-----------------

**24 uur:**

1.	Jan-Willem Dijkgraaf	M45	173,088 km (CR)
----	----------------------	-----	-----------------

**Ultra-afstanden (baan):**

**24 uur:**

1.	Jan-Willem Dijkgraaf	M45	164,947km (CR)
----	----------------------	-----	----------------

## 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 Ruiten-Bijsterbosch	Engweg 24, Heerde	692706
Gerrie Staadegaard	Quickbornlaan 12	
Henk Zevenhuizen	Officiersweg 58	628501
Elijanne v.d. Vosse	Spoorlaan 42	627566
Berend Knippenberg	Oranjeweg 85a, Emst	661579
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
<b>Wedstrijdvervoer</b>	Mieke Logtenberg & Cilia Smit	Zie boven	Zie boven

#### Wedstrijddepot

Ria Liefers	Zwaluwstraat 11	574663
gironr: 6240410		

#### Ledenadministratie

Anke v.d. Wal	Thorbeckestraat 5	620343
<i>tijdelijk:</i> Rikie Smallegoor	Brouwerijstraat 24	616208

#### Postadres

#### Clubhuis

#### Internet

#### Lottonummer Cialfo

#### Giro

#### Bank

Postbus 140,	8160 AC EPE	
Sportpark Wachtelenberg	Grintgroeveveweg	612512
http://www.tip.nl/users/cialfo	<b>E-mail</b>	<a href="mailto:cialfo@tip.nl">cialfo@tip.nl</a>
21-10046	<b>Kabeltext</b>	Pagina 305
4480609		
31.75.64.757	Rabobank Epe	

#### Redactie Clubnieuws

Fred van Gasteren	<i>eindredactie</i>	Boerweg 3	629876
Leontine Mensink	<i>coördinatie</i>	Zuukerenkweg 14	612664
Bert Otterspeer	<i>reproductie</i>	Knibbelakker 43	615886
Harry Veldkamp	<i>statistiek</i>	Scherpe Egtel 9	612329
Robert van der Hulst	<i>layout</i>	Zuukerweg 57	614306

Let op: Opzeggingen van het lidmaatschap dienen tenminste 4 weken van tevoren schriftelijk bij de ledenadministratie doorgegeven te worden, aan het adres postbus 140, 8160 AC EPE

## Trainingstijden en categorieën

categorie	dag	tijd	Waar	wie
<b>B/C-pupillen</b>	di	17:00-18:00	Baan	Ineke, Anouk
	do	17:00-18:00	Zaal	Jos , Anouk
<b>A-pupillen</b>	di	17:00-18:00	Baan	Gerrie
	do	17:00-18:00	Zaal	
<b>Junioren</b>	di	18:00-19:00	Baan	Hennie S, Jos
<b>C-D jongens</b>	do	18:00-19:00	Zaal	
<b>Junioren</b>	di	18:00-19:00	Baan	Elijanne en Ely
<b>C-D meisjes</b>	do	18:00-19:00	Zaal	
<b>A/B junioren en neo-senioren</b>	di	18:45-20:15	Baan	Aggie en Hennie C
	do	18:45-20:15	Baan	
<b>body-walk</b>	ma	19:00-20:00	Baan	Leo
<b>loopgroep(Henk)</b>	di	18:45-20:15	Baan	Henk L.
	do	18:45-20:15	Baan	
<b>trimmers (m+v)</b>	ma	19:00-20:00	Baan	Henk Z.
<b>trimmers (m)</b>	di	20:00-21:00	Baan	Barend
<b>trimmers (v)</b>	wo	19:00-20:00	Baan	Berend
<b>wedstrijd prestatie groep</b>	zo	09:30-10:45	Bos	Henk L.
<b>Bostraining A-pupillen t/m neo-senioren</b>	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 18,75	
C-pupil	1992	f 10,50	f 18,75	f 11,50
B-pupil	1991	f 10,50	f 18,75	f 11,50
A-pupil	1989-1990	f 10,50	f 18,75	f 11,50
D-junior	1987-1988	f 13,50	f 20,25	f 20,00
C-junior	1985-1986	f 13,50	f 20,25	f 20,00
B-junior	1983-1984	f 13,50	f 20,25	f 20,00
A-junior	1981-1982	f 13,50	f 20,25	f 20,00
Senior	1980 en eerder	f 17,00	f 22,00	f 32,00
Veteraan (v)	1965 en eerder	f 17,00	f 22,00	f 32,00
Veteraan (m)	1960 en eerder	f 17,00	f 22,00	f 32,00
Trimmers	alle leeftijden	f 11,00	f 22,00	

## Agenda en wedstrijdkalender

### Februari 2000

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
za. 5	NOP	Emmeloord	Indoor, pup+CD-jun.
za. 5	AV'34	Apeldoorn	Midwintermarathon
zo. 6	De Keien	Uden	Profile-cross, nat.
za. 12	KNAU	Gent (B)	NK-indoor senioren
zo. 13	KNAU/Nijm.ver.	Nijmegen	NK-cross-veteranen
zo. 13	AV'34	Apeldoorn	Indoor, pup+CD-jun.
zo. 13	De Gemzen	Heerde	Ronde Heerderstrand
<b>vr. 18</b>	<b>Cialfo</b>	<b>Epe</b>	<b>Alg. Ledenvergadering</b>
za. 19	Sprinter	Ijhorst	Cross
zo. 20	NOVA	Schoorl	Marathon +30 km.
za. 26	AV'34	Apeldoorn	4e G/O crosscomp.
za. 26	Flevo Delta	Dronten	Driedorpenloop
za. 26	AV Veluwe	Apeldoorn	25 km.-loop

### Maart 2000

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
za. 4	De Gemzen	Wapenveld	10 Engelse Mijlen
zo. 5	Heythuysen/KNAU	Heythuysen	NK-cross sen.+A/B
za. 11	Athlos	Harderwijk	Halve marathon
zo. 12	St. Alphen	Alphen	20 km., nat.
zo. 12	Cesar	Stein	6 uur-loop
<b>do. 16</b>	<b>Cialfo</b>	<b>Epe</b>	<b>Coopertest + 5 km.</b>
za. 18	PEC	Nieuwleusen	Halve marathon
<b>zo. 19</b>	<b>Cialfo</b>	<b>Vaassen</b>	<b>Indoor</b>
za. 25	De Gemzen	Heerde	30 km.-wedstrijd
za. 25	Flevo Delta	Dronten	Driedorpenloop
za. 25	St. CPC	Den Haag	NK-halve marathon
vr. 31	Typhoon/KNAU	Gorinchem	NK-baan 10 km.

### April 2000

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
zo. 2	Veluwe	Apeldoorn	10 km.-wedstrijd
zo. 2	De Gemzen	Heerde	Ronde Heerderstrand
za. 8	Athlos	Harderwijk	BCD-Medaillewedstrijd
<b>do. 13</b>	<b>Cialfo</b>	<b>Epe</b>	<b>Avondwedstrijd</b>
za. 15	Flevo Delta	Dronten	Pupillencompetitie
za. 15	NOP	Emmeloord	CD-competitie
za. 15	De Gemzen	Heerde	15 km.-wedstrijd
<b>za. 15</b>	<b>Cialfo</b>	<b>Epe</b>	<b>Waterleidingloop</b>
zo. 16	PEC	Zwolle	Comp. (A+neo-sen.)
zo. 16			Veteranencompetitie
zo. 16	St. Mar.	Rotterdam	Marathon

