

## Van de redactie

Zoals verwacht mocht worden laat onze kersverse voorzitter ook van zich horen in ons clubblad. Met de toepasselijke titel "de Start" wil hij graag wat informatie aan u kwijt. Op pagina 2 kunt zijn eerste bijdrage in de nieuwe functie lezen.

Onze club wil breder aan de weg timmeren. Onder andere wordt dat vorm gegeven door de organisatie van een loopcursus. Op blz. 13 is hierover een en ander opgeschreven.

Het goed met Body Walk op de maandagavond. Het is inmiddels een grote groep die zich op die avond fysiek kan uitleven. Het succes kan, volgens initiator Leo Kwakernaak (zie blz 9) , wellicht op nog een ander tijdstip uitgebreid worden.

Onze jeugdcommissie timmert ook weer aan de weg. Of is het aan de wand? Leest u op blz. 6 over de leuke ideeën van deze commissie.

De vorige "Schoenen van..." gaven weer stof tot nadenken. Dat blijkt niet alleen uit de reactie van atleet Logtenberg in dit nummer (blz 12) maar ook van die van Mar Kwakernaak. Nu Mar met een vaste rubriek "Uit de oude doos" is begonnen weet zij ook nog wel een waar gebeurde "anekdote" over lollige parkoerwachten. Haar herinneringen zijn vastgelegd op blz. 5.

De jubileumcommissie "25 jaar Cialfo" blijft uw aandacht vragen. Haar oproep tot u, om waar mogelijk een bijdrage te leveren ondersteunt uw redactie van harte.

Van heel andere orde, maar niet minder interessant en zeker informatief is een artikel over de hartslagmeter van Jaap Kooiman. Voor wie serieus aan (duur)lopen doet is deze bijdrage op blz. 17 zeer lezenswaardig.

Vanzelfsprekend zijn er ook in dit nummer weer getuigenissen aan te treffen van de verrichte sportieve prestaties. U vindt de bewijzen daarvan in de Uitslagen op blz. 27 en Harry's Statistiek (blz. 24).

Mogen we u tot slot weer veel leesgenoegen wensen? Met belangstelling zien we weer uit naar de volgende bijdragen voor het clubblad.



## Index

Van de redactie .....	1
Van de voorzitter.....	2
Bestuursmededelingen .....	2
Verjaardagen .....	3
Van de ledenadministratie .....	4
Lotto .....	4
Gehandicapten-atletiek.....	5
Schoenen Bennie deel 2 .....	5
Hallo Jeugd.....	6
Ouders pupillen .....	7
Hallo allemaal .....	7
Limieten pupillen .....	8
Bodywalk bij Cialfo .....	9
Wist u dat .....	9
Speerpunt .....	10
Ontmoeting met .....	11
De schoenen van ... ..	12
Jubileumcommissie .....	13
Loopcursus .....	13
Uit de oude doos.....	14
WOC jaarprogramma .....	15
Loopmeerkamp .....	16
Hartslagmeter .....	17
Atletiek op Internet .....	18
10 EM.....	20
Schouderklachten bij speerwerpen .....	21
Harry's statistieken.....	23
Tijdloop .....	24
Wedstrijdverslagen.....	25
Uitslagen .....	26
Clubrecords .....	28
Colofon.....	29
Trainingstijden en categorieën .....	30
Agenda .....	31

### CLUBNIEUWS

clubblad van AV Cialfo Epe  
24<sup>e</sup> jaargang nr. 2 – april 2000

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

## Van de voorzitter

---

### **De Start.**

Iedere sporter, maar zekere iedere atleet, weet dat goed starten een van 't meest belangrijke –zo niet hét belangrijkste- element is van de hele race. Je denkt na over je voorbereidingen, je bagage, je outfit en ook zeker aan je medesporters, die met je samen zullen zijn tijdens deze race. Ook denk je na over de indeling, het doseren, de tegenslagen, hindernissen, tegenwind, valkuilen, het snakken en het snikken, maar ook zeker aan de mooie momenten die je ondergaat tijdens deze race! Dit laatste aspect is per slot van rekening toch hetgeen waaruit je weer nieuwe energie haalt om weer verder te gaan.

Ook de aanmoedigingen, tips en wetenswaardigheden heb je nodig om de race goed te kunnen voltooien. Verder moet je ook zeker openstaan voor aanwijzingen die je in de goede richting sturen. Kortom, er staat veel te gebeuren en er komt heel wat om de hoek kijken om deze race tot een goed einde te brengen.

Nadat het startschot klonk -op de algemene ledenvergadering van 18 februari- ben ik dus enthousiast van start gegaan.

Ik hoop dat wij samen bij A.V. Cialfo een leuke periode kunnen doorbrengen!

*Simon Staadegaard*

### **Bestuursmededelingen**

- An Boltjen, Idske Mulder, Gerhard Stegeman en Frank Mensink hebben deelgenomen aan een workshops 'kwali-tijd' op 18 maart in Papendal.
- Het WOC organiseert op 15 april een groots evenement, namelijk de waterleidingloop. Kom helpen of anders zeker kijken !
- Iedereen die afgelopen jaar vrijwilliger is geweest wordt uitgenodigd voor de vrijwilligersavond op zaterdag 15 april ! Alle helpers ontvangen nog een uitnodigingsbrief van de feestcommissie met aanvangstijd en locatie.
- Elke Cialfo lid heeft onlangs brief en folders ontvangen over de loopcursus elke zaterdag van 25 maart t/m 10 juni. Probeer allen je collega's, burens, sportvrienden of kennissen te interesseren voor deze unieke cursus.

- Op 1 april zal er bij Cialfo een nationale KNAU kaderdag voor starters worden georganiseerd.

Monique Konijnenberg  
Secretaris

### **Actiepunten en mededelingen n.a.v. de Algemene Ledenvergadering van 18 februari 2000**

Onderstaande actiepunten en mededelingen zijn naar aanleiding van de Algemene Ledenvergadering van 18 februari j.l. naar voren gekomen. Wij zullen proberen U op de hoogte houden van de verdere acties.

#### **Actiepunten**

- Uitvoering van het beleidsplan 2000-2005 'meer dan atletiek'
- Organisatie van de loopclinic op 3 juni 2000
- Organisatie van het jubileumjaar 2001
- Nieuwe bar
- Groot en klein onderhoud aanpakken

#### **Mededelingen**

- Simon Staadegaard is gekozen tot nieuwe voorzitter. Anke van der Wal en Jaap Kooiman zijn herkozen in het bestuur.
- De kascontrole commissie bestaat dit jaar uit Hennie Strunk en Steven Hofenk. René Hondelink is benoemd tot reservelid.
- De normale thee is weer gratis na afloop van trainingen.
- Dank aan alle commissieleden voor hun inzet en vrije tijd afgelopen jaar !
- Stichting Start schenkt Cialfo een nieuwe discusskooi en de jubileumcommissie een check van f 2500,=

*Bestuur AV Cialfo*

# Verjaardagen

---

## april

02 Christiaan Koopman  
04 Feline Kelderman  
04 Ineke Ruiter  
05 Rosemarie Smit  
06 Jolien Philipsen  
06 Louis Boumeester  
06 Dick Doornenbal  
08 Gertjan Dalhuisen  
09 Raymond Bourgonje  
11 Richard Knippenberg  
11 L. v.d. Neut  
12 Annemieke Buiting  
13 Marteke Witsenboer  
14 Betsy Nijkamp  
14 Joke Douma  
15 Muhsin Calisal  
15 Bertus Kieskamp  
16 Pascha van Hoolwerff  
16 Henk van Vemde  
17 Hilda Mulder  
18 Arjen Pit  
18 Trees Thijssen  
20 Daan de Jong  
21 Erna Prins  
21 Truus Koedijk  
27 Monique Blom  
29 Deddo Panjer

## mei

03 Frank Hagen  
05 Ard Leurs  
05 Therese Bourgonje  
08 Manon Mensink  
10 Suzan Broekhuis  
10 Nancy van Petersen  
11 Eric Huiskamp  
11 Ageeth Veldhuis  
11 Roelie Roorda  
13 Philip Hoogenraad sr.  
15 Iris Schutte  
16 Pepijn Boomsluitter  
16 Sahin Calisal  
17 Pieter Boumeester  
17 W.F. de Jong  
18 René Hondelink  
19 Ben Geerts  
19 Janneke Philipsen  
19 Johan Klijnsma  
21 Judith Reynders  
22 Jeroen Ribbink  
23 Peter Broekhuis  
24 John Steentjes  
25 Steven Geerts  
25 Jan Hesselink  
25 Marieke Kanis  
25 Mariska v.d.Stouwe  
29 Annet Freriks  
30 Matthijs Koele  
30 Elbert Jan van Laar  
30 J. Snellenberg

## Mededelingen

Harry Veldkamp vraagt of iedereen die aan een loop heeft meegedaan en prijs stelt op vermelding daarvan in het clubblad, dit aan hem of aan Jaap Kooiman door wil geven. Dan hoeft hij er zelf niet steeds achteraan te gaan..

### *Mededeling voor Mandy Kriek.*

Mandy, in het vorige clubblad heb je de pen gekregen van Corine Buers. Ik wilde je opbellen om je daaraan te herinneren, maar je stond niet in het telefoonboek.

Dan maar het nummer van Corine opgezocht: geheim telefoonnummer!

Toen heb ik het opgegeven. Via deze weg wil ik je vragen om vóór 1 juni een stukje te schrijven voor "Geef de pen eens door" en het in de copybus te doen.

## **Van de ledenadministratie**

---

### **Nieuwe leden:**

Rosi Schutte	recr.
Sebastiaan v. Leeuwen	minipup.
Erna Prins	sen.
W.F. de Jong	recr.
Jos Freriks	trainer
Jelleke Boomsluiters	minipup.
Pieter Mooiweer	sen.
Johan Klijnsma	recr.
Jasmijn Rongen	minipup.
Miranda Ruyer	jun.C

### **Bedankt als lid:**

Marit Weyenberg  
Sharona Weyenberg  
Natascha v. Malkenhorst  
Niek Witsenboer  
Pim Buiting

### **Enkele brieven:**

Bij deze wil ik per april het lidmaatschap van Pim Buiting opzeggen.

Pim heeft met veel plezier de trainingen en wedstrijden van Cialfo gevolgd, maar wil nu gaan volleyballen.

Bedankt voor de goede begeleiding en prettige verenigingssfeer.

Vriendelijk groetend, Annemieke Buiting-Baakman.

Doormiddel van dit briefje wil ik, Lucas Pieterse, het lidmaatschap van Dennis Pieterse m.i.v. 1 april 2000 opzeggen.

Dennis zal persoonlijk de reden van zijn opzegging duidelijk maken aan zijn trainer Hennie Strunk.

Bij deze wil ik wel Cialfo bedanken voor de plezierige wijze waarop de trainers Dennis hebben begeleid en opgevangen wanneer dit nodig was.

Met vriendelijke groet, L. Pieterse.

**LOTTO LOTTO LOTTO LOTTO**

### **CIALFO**

Beste vrienden en vriendinnen,

Zoals jullie reeds gemerkt hebben, ben ik weer gestart met de lotto, die in een eerder stadium door Peter Berends was opgezet.

Elke week spelen wij om het reservegetal, dat iedere zaterdagavond rond 9 uur wordt uitgezonden.

Iedereen kan bij mij één of meerdere getallen invullen, elk getal kost een gulden; valt het reservegetal op jouw nummer, dan verdien je hiermee twintig gulden, de overige vijftientwintig gulden is voor de vereniging.

Met dit geld kunnen wij allerlei nuttige dingen kopen voor de vereniging. Mochten er suggesties zijn van wat er zoal nodig is aan nieuwe spullen, dan verneem ik dat gaarne.

Ik hoop dat ik hiermee een klein beetje uitleg heb gegeven hoe het in zijn werk gaat met die lotto. O ja, ik ben er zondag 's morgens en op maandag, dinsdag en woensdag 's avonds.

De winnaar wordt elke week bekend gemaakt; de lijst hangt op het prikbord.

Met vriendelijke groeten, Berend Knippenberg.

## Gehandicapten-atletiek

---

Weten we het nog?



Wat hebben we genoten met z'n allen, zaterdag 3 oktober 1998.

Ondanks het gure weer hebben alle Cialfo-ers een warm gevoel overgehouden aan de atletiek promotie-

wedstrijd die we, in samenwerking met de AV Holten, voor verstandelijk gehandicapten hebben georganiseerd. Het was fantastisch om te zien hoe de atleten genoten van hun prestaties, hoe enthousiast de bijdrage was van o.a. de Harmonie en het St. Maartensgilde.

In ons **Jubileumjaar 2001** willen we opnieuw zo'n manifestatie organiseren, dit i.p.v. de wedstrijd die voor dit jaar (16 september) gepland staat.

Voor zo'n organisatie is echter geld nodig en dat kan er komen als wij nu met zoveel mogelijk leden meedoen aan de collecte van het **Nederlands Fonds Sport Gehandicapten** (NFSG, of ook wel 'het Fonds').

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

Vandaar dat ik hier een oproep doe om met elkaar dit jaar de schouders onder deze collecte te zetten

Om kort te gaan: kom op **dinsdag 11 april**, tussen **17.00-19.00 uur** naar het clubhuis van Cialfo en haal een bus om in een paar straten van Epe of Vaassen te collecteren (en nu niet denken: 'dat doet dhr/mevr. I(emand) Anders wel!!!!').

Namens alle gehandicapte sporters, **BEDANKT!**

Frank Mensink

## Vervolg op de schoenen van Benny Geerts.

Benny schreef in zijn stukje in het vorige clubblad over de prestatielopen op tweede Pinksterdag in Wissel.

Daar heb ik nog wel een klein aanvullinkje op.

Toen we voor de buurtvereniging Wissel en Tongeren voor het eerst in 1974 een prestatieeloop organiseerden, wist men in het bestuur van de buurtvereniging amper wat dat was.

We hadden wat mensen uit Wissel op liet parcours staan. Eén van die mensen snapte er echt niets van of hij deed alsof. Hij stond op een kruispunt waar de lopers rechtsaf moesten slaan. Hij liet ze eerst rechtdoor lopen en riep ze dan achterna "Of doe je soms met de prestatieeloop mee, dan moest je rechtsaf ". Een lol dat hij had.

De lopers vonden het natuurlijk minder geslaagd. We kregen heel wat trammelant achteraf want wat was het geval.

Iedereen kreeg een medaille bij binnenkomst.. Aan de eerste drie medailles zat een kaartje waarop ze iets uit mochten zoeken op een prijzentafel. Vervolgens zat aan elke tiende binnenkomende ook zo'n kaartje.

We hadden vooraf veel publiciteit aan dit systeem gegeven, Sommige lopers hadden zelfs op het parcours een familielid zitten, die telde op de hoeveelste plaats men liep.

Er was zelfs iemand (niet Benny) die niet bij de eerste drie kon eindigen en zich af liet zakken naar de tiende plaats.

Als je dan bovengenoemde parcourswacht op het laatste kruispunt hebt staan heb je een groot probleem.

Achteraf hebben we er wel lol om gehad. Wat men al niet doet voor een prijsje van hooguit f. 5,-

Voor Cialfo hadden deze prestatielopen in ieder geval winst gebracht.

We hebben er de atletiekfamilie Geerts aan overgehouden.

Mar

## Hallo Jeugd

---

Daar zijn we weer met het een en ander om jullie te vertellen.

In februari is er voor de pupillen een spelletjesochtend geweest. Zo'n 20 pupillen deden zo goed mogelijk hun best bij de verschillende spelletjes. Zo was er o.a. het blikgooien, het raden van logo's, munten mikken, zoveel mogelijk kledingstukken aantrekken binnen 1 minuut, leuke combinaties kwamen daaruit voort! Het snoephappen in water en daarn in meel was natuurlijk erg leuk en vies tegelijk. Dit heeft ongetwijfeld leuke plaatjes opgeleverd. De foto's zullen binnenkort in de kantine liggen en misschien in het volgende clubblad staan. De winnaar van de ochtend was Tom. Hij had de meeste punten gehaald. Het was een gezellige en geslaagde ochtend.

### **Klimmen voor de junioren**

Voor de junioren kunnen we bij deze vertellen dat het klimmen doorgaat. Dit zal gebeuren op zaterdagavond 22 april. Om 17.45 uur verzamelen in het clubhuis en dan zullen we van 19.00 uur tot 21.00 uur gaan klimmen. (onder begeleiding van instructeurs)

We gaan naar het klimcentrum Yosemite in Zwolle. Jullie eigen bijdrage wordt f 15,-.

Neem sportieve kleding mee en schone sportschoenen. Kleedkamers zijn daar aanwezig. Geef je zo snel mogelijk op op de lijst in de hal op het bord. In ieder geval voor donderdag 6 april!

*Het is voor alle junioren !! Dus D-, C, B, A- JEUGD GEEFJE OP EN GA MEE!*

### **Pupillen**

Voor jullie zal er weer het paaseieren zoeken komen. Wanneer dit precies zal gaan gebeuren weten we op dit moment nog niet, want rond die tijd zijn er ook een paar wedstrijden voor jullie. Dit moeten we dus nog even bekijken. Let dus goed op het prikbord daar zal het komen te hangen.

### **Naam jeugdtribiek**

Zoals we de vorige keer verteld hebben zal er in het clubblad een jeugdtribiek komen.

We hebben jullie gevraagd om een naam te verzinnen voor deze nieuwe tribiek. Een aantal namen zijn al binnen gekomen, maar het kan nog steeds. Verzin dus een leuke originele naam voor de jeugdtribiek voor de pupillen en junioren en

lever deze in in de speciaal hiervoor bestemde doos op de bar in het clubhuis.

Nou dat was het wel weer zo'n beo voor deze keer. Bij deze wensen we iedereen succes met de wedstrijden die et weer aankomen en tot ziens op de activiteiten.

Groetjes,  
De jeugd commissie



## Ouders pupillen opgelet!

---

Maandag 10 april houden wij, pupillentrainers, een ouderavond voor de ouders van alle pupillen. Deze avond zal gevuld worden met relevante informatie m.b.t. "uw kind binnen Cialfo".

Wij nodigen u uit voor deze avond die om 19.30 uur begint en gehouden wordt in het clubhuis van Cialfo.

U zult binnenkort een persoonlijke uitnodiging ontvangen van ons. Mocht u die niet ontvangen beschouw dan deze als zodanig.

Wij hopen u dus graag te zien op maandag 10 april a.s.

Tot dan!

Groeten,

de pupillentrainers:      Gerrie  
                                      Jos  
                                      Anouk  
                                      Ineke  
                                      Elijanne

### Hallo allemaal,

Zondagochtend 13 februari 8.00 uur: de wekker loopt af, tijd om op te staan, want ik zou eindelijk weer eens mee naar een wedstrijd en wel in Apeldoorn.

Om 9.15 verzamelen voor gezamenlijk vertrek. Om 10.00 uur in Apeldoorn en een plaatsje veroverd op de tribune.

Nou, de wedstrijd kan beginnen en wel met de horden voor de meisjes jun. D.

Sabrina Bol en Rosemarie Smit kwamen goed voor de dag. Bijna gelijk met de nummers één en twee van de series over de eindstreep.

Op naar het volgende nummer: kogelstoten voor jongens. Pieter Verschuur, Wisse Boomsluiters en Thijs Lubbinge zaten goed in hun vel en zouden de tegenstanders wel eens een poepie laten ruiken en dat is ze dan ook zeker gelukt.

Ondertussen was Jelle Slenters al begonnen met het onderdeel hoogspringen. Wat een nare harde mat, of niet Jelle. Maar ondanks dat toch een heel goede prestatie.

Inmiddels was het alweer 12 uur en kreeg de inwendige mens ook wel trek, dus even tijd voor een break. Na de break weer verder met

aanmoedigen, want het zou toch wel leuk zijn als we met een medaille naar huis zouden gaan.

Zo, nog even snel bij hoogspringen kijken, alweer het laatste nummer van de dag.

En tot mijn verbazing stonden er twee D-tjes (Rosemarie en Sabrina) achter mijn rug "Lang zal hij leven" te zingen, want de 14<sup>e</sup> was ik jarig.

Na de serenade kreeg ik 2 zakjes snoep en een Mars.

Nogmaals heel erg bedankt en leuk dat jullie eraan gedacht hadden. Zo, na dat alles op naar de prijsuitreiking en jawel hoor, een medaille en nog wel een gouden voor Lisa van Leeuwen.

HARTSTIKKE GOED!!!!!!!!!!!!!!

Nou, dat was dan alweer de indoorwedstrijd in Apeldoorn. Ik vond het hartstikke leuk en zal proberen er de volgende keer weer bij te zijn.

Groetjes en tot op de training!!!

Jos.

## Limieten pupillen medaillewedstrijden 2000

---

	meisjes pup-C			jongens pup. C		
40 m.	9.0	8.2	7.7	9.0	8.0	7.5
ver	2.30	2.70	3.00	2.50	2.85	3.05
hoog	0.70	0.80	0.90	0.70	0.85	0.95
kogel (1 kg)	4.00	5.00	6.00	4.00	5.00	6.00
balwerpen	7.00	11.00	15.00	13.00	20.00	26.00
600 m.	2.45	2.30	2.20	2.40	2.25	2.15
	meisjes pup. B			jongens pup B		
40m.	8.6	7.8	7.3	8.6	7.6	7.1
ver	2.50	2.90	3.20	2.75	3.10	3.30
hoog	0.75	0.90	1.00	0.75	0.90	1.00
kogel (2 kg)	3.00	4.00	4.75	4.00	4.75	5.50
balwerpen	8.00	13.00	18.00	15.00	23.00	30.00
1000 m.	5.10	4.40	4.15	4.35	4.05	3.50
	meisjes pup. A			jongens pup. A		
60 m.	11.6	10.6	9.7	11.4	10.4	9.6
ver	2.70	3.20	3.70	3.00	3.40	3.90
hoog	0.80	1.00	1.15	0.80	1.00	1.15
kogel (2 kg)	3.50	5.25	6.25	4.50	6.00	7.25
belwerpen	10.00	18.00	24.00	18.00	26.00	33.00
1000 m.	4.35	4.05	3.50	4.20	3.50	3.35
	1 pt.	2 pt.	3 pt.	1 pt.	2 pt.	3 pt.

Puntenberekening voor de medaille in brons, zilver of goud:

brons	0 t/m 9	punten
zilver	10 t/m 15	punten
goud	16 t/m 20	punten

Bij elektronische tijdwaarneming moet er een tijdcorrectie plaatsvinden van 0.24 sec.

Voorbeeld: 12.87 sec. - 0.24 = 12.63 = 12.7 sec.

De deelnemers moeten minstens aan een A- en een B-programma hebben meegedaan om voor een medaille in aanmerking te komen.

De pupillentrainers van Cialfo.



## Bodywalk bij Cialfo.

---

Het gaat goed met de bodywalk groep.

Reeds meerdere keren is het gebeurd dat we met meer dan 15 deelnemers(sters) op de maandagavond trinden.

Nu moet ik eerst nog iets rechtzetten.

In het vorige clubblad vermeldde ik dat de leeftijdsopbouw van de groep van onder en boven de vijftig jaar zicht verhoudt als 60% tot 40%. Dit moet zijn 50% tot 50%.

De jongste deelnemer tot nu toe was 9 jaar. Zij presteerde het om als een bliksemschicht over de baan te wandelen.

Bij de finish was onze Sarah dan ook uitgeput, maar wel eerste.

Nu het voorjaar aankomt heeft het zin om te overleggen of we ook op vrijdagmiddag zullen beginnen met bodywalk.

Ik ben benieuwd of daar animo voor is.

Wilma, een deelnemster van de bodywalk groep, loopt ook al op vrijdagmiddag mee met de trimgroep en dat gaat haar heel goed af.

Dus schuiven naar de andere groep kan dan ook.

Naast de trimgroep proberen we dan in de toekomst te starten met een bodywalk groep op de vrijdagmiddag van 13.30 uur tot 14.30 uur.

Leo.

### **Wist U dat**

- Maurice tijdens de Coopertest zijn veters ging strikken
- Milou dat niet zag en over hem heen dook
- ze gelijk opstond en weer verder liep, klasse!
- we Trix en An steeds vaker in het clubhuis zien
- ze niet alleen komen om te lopen, maar van alles en nog wat doen.
- Sarah haar prestatiebeker drie keer wil winnen want dan mag je hem houden volgens haar
- dat niet kan omdat je altijd maar twee jaar in elke leeftijdsgroep zit, behalve bij de senioren natuurlijk!
- je de heren Knippenberg heel goed uit elkaar kunt houden;
- één van de twee een ooringetje in heeft.
- Debby de jaarvergadering vergeten was en nu niet op de foto van prestatiebeker winnaars stond
- de familie Strunk de eerste lotto won
- we, dankzij onze vrijwilligers, een mooie toilet-unit krijgen

- Leonie haar collega een geel Cialfo foldertje gaf en er bij zei dat ze 's-avonds gelijk wel mee kon gaan
- Monique dat ook deed, dus het werkt soms wel!
- Jeroen op school de lift neemt als hij de avond ervoor een vijf kilometer heeft gelopen
- Betsy mooie paden uitzoekt als ze vooraan loopt
- ze dat doet om haar schoenen schoon te houden
- er bij de finish op de 600m. pupillen C van alles mis ging in Vaassen
- Lize zo hard liep dat ze maar liefst twee rondjes van 100m. inhaalde
- de jury het toen heel moeilijk had
- we de volgende keer Roel erbij halen, want die weet precies hoe het moet
- Jan Witsenboer voor zijn werk naar Brazilië is geweest
- hij zich afvroeg of Leo soms een tweelingbroer in Brazilië heeft?
- hij daar op een atletiekbaan een Bodywalk groep aan het werk heeft gezien
- de trainer van die groep (van afstand) erg op Leo leek

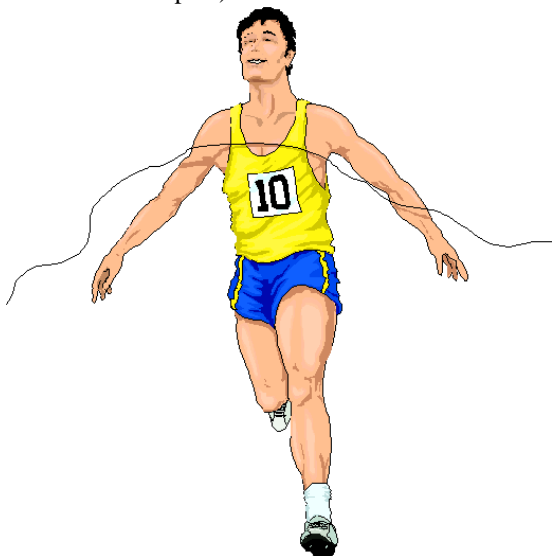
## Speerpunt

“Tijdnood” heet deze aflevering, ik loop stage bij een automatiserings-bureau in Heerde en ik heb helemaal geen tijd om een speerpunt te maken . Maar ja, dan krijg je op een bepaald moment toch wroeging en kruip je toch maar weer achter dat stomme beeldscherm. Mooi laat thuis ben je bij dat werk, en ‘s morgens ongezond weer vroeg op , maar alles went zegt men.

Laatst hebben we een leuke “tijdloop” gehad in de leemkule, georganiseerd door Willem de Weerd, Jan van Ommen en onze trainer Henk Liefers.

Hier volgt een tip om de volgende keer te winnen! Je gaat naar Henk de trainer en zegt “ik loop niet zo goed hoor, de laatste tijd”, dan krijg je een soepele eindtijd op papier van de trainer, en al die andere lopers worden overschat en krijgen een hele snelle tijd. en dan win JIJ!

Het is echt waar hoor, want Jan v Ommen (een van de beter lopers) werd zelfs laatste!



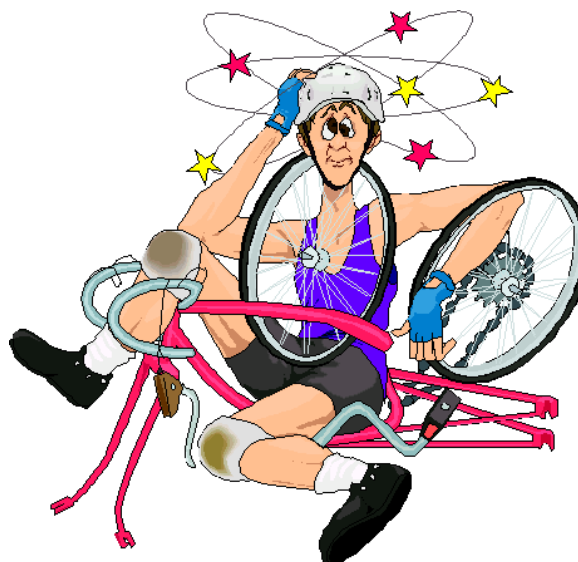
Binnenkort gaan we naar Enschede met de veteranen voor de competitie, en aangezien Rene geblesseerd is mag Frank speerwerpen hij is zelfs al getipt als kanshebber.

Er werd ook al een pagina aan hem gewijd op de kabeltekst, we wachten met spanning af.

Gert S en Andre M (S&M ???) gaan voor de marathon in Rotterdam en zij maken samen heel wat kilometers.

Als wij onze training op de baan erop hebben zitten komen ze nog even langs (om te kijken hoe het met ons gaat) maar het vreemde is dat ze wel even aan het bier gaan, waarschijnlijk is de eindtijd niet zo belangrijk!

Zoals jullie zien ben ik ook weer aan het fietsen, en dat verloor je natuurlijk ook niet zo een twee drie, wel lekker hoor, die afwisseling.



Alleen krijg ik er altijd zo'n zere kop van. Elke dag fiets ik naar mijn “stage adres” in Heerde, als ik s’ morgens er naar toe fiets komt de wind uit het noorden, en als ik s’ avonds naar huis fiets komt de wind natuurlijk uit het zuiden.

Ik kom heel wat mensen tegen die me kennen, de hele weg zit ik te zwaaien, dus als ik er ben heb ik twee lamme benen en een lamme arm.

Maar toch wel leuk als ze je groeten.

Ik maak wel lange dagen daar, en kom zo weinig op de training dat Henk de trainer laatst vroeg wie ik was, en of ik misschien lid wilde worden.

Daar wil ik nog even over na denken “dubbele contributie betalen lijkt me ook niets”.

Ik zoek nog een mooi plaatje op en wens jullie een heel fijn voorjaar!

Speerwerp en loop voorzichtig,

Groet Bert.



## Ontmoeting met...

---

In deze editie ditmaal geen ontmoeting met een kaderlid van onze club maar een interview met ouders van jeugdleden. Alhoewel, is er verschil tussen “kaderlid” en ouder van een jeugdlid? Daar zit niet altijd een scherpe scheidslijn tussen. Althans niet bij Rob en Kathrien Hesselink, ouders van drie jeugdleden van onze club. Sinds dochter Anne zo'n 3 jaar geleden een keer met een vriendinnetje meekwam naar Cialfo is de fam. Hesselink verbonden met Cialfo. Anne is nu 1<sup>e</sup> jaars A pupil. Broer Jan, nu 2<sup>e</sup> jaars A pupil, volgde enige tijd later de route naar de Wachtelenberg en kort geleden is ook zusje Marijke regelmatig op de atletiekbaan te vinden als 1<sup>e</sup> jaars C-pupil. (Heeft al 80cm hoog gesprongen !)

Daarmee is de koek van de familie nog niet op. De jongste telg, dochter Frouke, heeft al vaak het sportcomplex kunnen bewonderen maar met haar 5 jaar moet ze nog even geduld hebben.

Pa en Ma Hesselink zijn heel enthousiast over onze vereniging. Dat baseren ze eerst en vooral op de reacties van hun kinderen zelf. Die hebben het erg naar de zin. Niet alleen om met de sport bezig te zijn (dat is goed voor de lichamelijke ontwikkeling), maar zeker ook voor de dingen die daar omheen gebeuren. Opvallend daarin zijn de gezellige barbecues. Met name aan het weekendkamp in Vierhouten waar Anne, nog maar net lid en bijna 7 jaar, aan had meegedaan denkt de familie Hesselink nog met plezier aan terug. Toen vader Rob zijn dochter (en andere pupillen) aan het einde van dat geslaagde evenement weer in Vierhouten ophaalde kreeg hij haar “met slaapparantie” mee naar huis. En inderdaad, nog in het dorp Vierhouten was Anne door alle vermoeienissen in slaap gevallen om.....na 16 uur weer wakker te worden!

Maar ook op het sportieve vlak ervaren de ouders veel sfeer en enthousiasme zoals onlangs tijdens het indoorevenement in Vaassen.

Wat Rob en Kathrien eveneens in Cialfo opvallend vinden is de perfecte organisatie rond de trainingen, de wedstrijdje en andere activiteiten. Om die reden hebben ze ook veel vertrouwen in de club als ze hun kinderen daar hebben gebracht. Om diezelfde reden hebben ze er absoluut geen probleem mee, sterker nog, het nodigt hen als vanzelf uit om af en toe ook wat voor de vereniging te doen. Als ouders rijden ze graag de jonge atleetjes van en naar evenementen, assisteren ze op het terrein of helpen bij het theeschenken.

Als het aan de ouders Hesselink ligt mogen de kinderen nog jaááááren lid blijven. En mocht dat niet het geval zijn dan weten ze één ding zeker: aan Cialfo zal dat niet liggen!

--- --

## De schoenen van... Johan Logtenberg

---

Daar was is dan mooi klaar mee. Bennie Geerts vond het wel leuk om wat te horen over mijn loopschoenen. Als aanmoediging heeft hij onder het stukje een oma met looprek afgebeeld.

Die loopschoenen van mij hebben niet zoveel meegemaakt. En zoveel waren het er ook niet. Ik liet mijn eerste loopschoenen (Karhu) gewoon weer verzolen als ze versleten waren.

Mijn eerste sport was, zoals 30 jaar geleden van praktisch elke jongen, voetballen.

De eerste vereniging die mijn voetbalkwaliteit heeft beoordeeld was v.v.Heino. Dit viel ze niet mee. Loopvermogen was er voldoende, maar balgevoel niet.

Later ben ik ook nog een paar jaar lid geweest van IJsselboys, deze vereniging is later gefuseerd tot v.v. Wijhe. Mijn positie was rechtsbuiten. Mijn opdracht simpel, zo hard mogelijk naar de cornervlag rennen en de bal voor de “pot” gooien.

Toen er zaterdags geld verdiend moest worden voor het uitgaan in het weekend, was het voetballen bij deze vereniging snel afgelopen.

Ik heb nog wel enkele jaren in een café team gevoetbald, maar dat klinkt ook niet erg sportief.

De sfeer was echter zo goed dat het café altijd de grote winnaar was.

Tijdens één van deze nabesprekingen vertelde een gastspeler dat hij regelmatig meedeed aan prestatielopen. Dit was in ons gehucht (Liederholthuis) een tot dan toe onbekend fenomeen. Er werd ter plekke besloten om aan de eerste volgende loop mee te doen.

Dit was de Midwintercross in Heeten. Hier deed Gerard Nijboer ook altijd aan mee.

In de auto op weg naar de cross, verwachten we met de voorste groep mee te kunnen lopen. We hadden tenslotte al een paar weken getraind. Dit viel toch nog wat tegen.

Ik ben na die 10 km. nooit meer zo kapot geweest. Gerard Nijboer deed inderdaad mee. Wij zagen hem bij de start, en later met een voorsprong van minstens 4 km. aan de overkant van het Overijsselkanaal.

Na deze les, was de loopgroep uitgedund tot 4 personen. Er werd nu echt getraind. Dit bestond uit het zo lang en hard mogelijk over het asfalt rond het dorp rennen. Elke training was ook een wedstrijd.

Ik deed in die periode regelmatig aan prestatielopen mee. Ik hield de resultaten, net als Harry Statistiek, netjes bij. Ik lees nu dat ik op 23-10-83 meegedaan heb aan een loop in Wissel.

Hier aan zal Bennie Geerts ook nog wel meegedaan hebben

De tijden die ik toen behaalde zijn, nu ik het nalees, voor mij al lang niet meer bereikbaar.

Na de verhuizing naar Epe besloot ik in 1994 lid te worden van Cialfo. Eerst bij de trimgroep van Barend en later bij de loopgroep van Henk.

Henk is een bevlogen trainer die de groep stimuleert tot grote prestaties. Deze positieve zin moet, mij dunkt, voldoende zijn om na lange afwezigheid weer mee te mogen trainen.

Over schoenen heb ik geen deskundige mening. Ze moeten lekker zitten en niet te duur zijn.

Als je zoveel kilometers maakt als ik, heb je niet veel kans op blessures.

De volgende “Schoenen van ... “ gaat naar een actief lid (sinds 1986) binnen de vereniging,

**Jan van Bussel.**

## **Cialfo 25 jaar – jubileumcommissie - Cialfo 25 jaar**

---

Op 6 maart 2001 bestaat onze vereniging 25 jaar. Er is in 1999 een jubileumcommissie gevormd die bestaat uit de volgende leden: Henk van Vemde, Rolf Kenter, Elyanne v.d. Vosse, Debby Rijnberk en Mar Kwakernaak.

In eerste instantie zat Jaap Kooiman ook in de commissie, maar die heeft zich teruggetrokken en zijn plaats is ingenomen door onze penningmeester.

Op onze oproep aan de leden om suggesties aan te dragen voor evenementen te organiseren in ons jubileumjaar is tot nu toe weinig of geen respons gekomen.

Heb je alsnog een grandioos idee, aarzel dan niet contact op te nemen met één van bovengenoemde personen.

Jos Koedijk zegt altijd "Goede ideeën worden op het laatste moment geboren", maar daar kunnen we nu niets mee.

Wij hebben wel een voorlopig programma gemaakt voor diverse evenementen.

Natuurlijk kunnen we niet alles alleen uitvoeren en er zal volgend jaar misschien wel eens een beroep op de ouders van onze jeugdleden en onze leden gedaan!!!

Ons oud lid Wout Jonker, die een grafisch adviesbureau heeft in Arnhem, heeft de eerste aanzet al gegeven.

Hij heeft een super mooi logo voor ons 25-jarig bestaan ontworpen. Toen ik hem belde en vroeg of hij dat voor ons wilde doen zei hij: "Het mag zeker niets kosten".

Kijk dat bedoel ik nou "Oude clubliefde roest niet !!!"

In het volgende clubblad kunnen jullie kennis maken met het logo.

### **Oproep:**

Heb je nog te gekke Cialfo-foto's (discushappen etc.) of video opnames breng ze bij één van bovengenoemde personen en we doen er iets leuks mee !!!

Oké, we wachten af !

Namens de jubileumcommissie,  
Mar.

### **De loopcursus.**

Zoals jullie ondertussen allemaal weten is op zaterdag 25 maart de loopcursus van start gegaan. Ik hoop van harte dat jullie allemaal met veel enthousiasme de folder van deze loopcursus en loopclinic hebben uitgedeeld en toegelicht aan anderen die hierdoor tevens met het "A.V. Cialfo-virus" besmet geraakt zijn.

Ik hoop dan ook jullie (als A.V. Cialfo-leden) allemaal te kunnen begroeten op de informatieve bijeenkomsten aansluitend aan de loopcursus op de zaterdagen 8 en 22 april en 13 en 27 mei. Het is zeker de moeite waard om deze bijeenkomsten te bezoeken en het is zeker leuk voor de "nieuwkomers" op deze loopcursus om eens kennis te maken met de andere atleten van onze club.

Verder wil ik iedereen alvast uitnodigen om op zaterdag 3 juni deel te nemen aan de loopclinic omdat dit een veelbelovend evenement wordt!

Tot ziens op de loopcursus of loopclinic!

Simon Staadegaard

## Uit de oude doos II.

---

### *Ons eerste atletiekmetaal.*

Van de gemeente Epe mochten we voor f. 1000.- atletiekmetaal aanschaffen.

Een klein bedrag waar we een paar kogels, disci en speren van kochten. We kregen ook twee tweedehands hoogspringpalen die nog ergens in een lokaal stonden.

Over het hoogspringgebeuren volgt later nog een verhaal.

Startblokken hadden we gemaakt van blokken hout met aan de onderkant een stel van de langste spijkers die er te koop waren. Je kon de blokken op elke plaats in het gras prikken en ze waren eigenlijk heel praktisch. Behalve als Willem Elskamp er vanuit startte. Dan moest je niet achter hem gaan staan anders vlogen de blokken je om de oren.

Er moest een verspringbak gegraven worden en een kogelstoot ring gemaakt. Bij de L.T.S. werd een metalen ring gemaakt met de juiste diameter. Een betonmolen werd geleend en onder leiding van Jos Koedijk werd de ring aangelegd in de loop van de zomer. Toen de ring klaar was en we de volgende dag kwamen kijken bleek, dat er een paar leuke voetballers geweest waren, die er met hun voetbalschoenen nog even doorheen gelopen waren. Als je ging kogelstoten werd je altijd weer geconfronteerd met die putjes.

Via, via kregen we zelfs een echte balk voor de kogelstootring.

De verspringbak kwam er ook. Omdat er twee voetbalvelden lagen waren de mogelijkheden beperkt.

We planden en maakten de verspringbak in de verste hoek van de velden, onder hoge bomen. O.a. Jan Haas, Willem Elskamp, Jan Koster en Leo Kwakernaak spitten zich middenin de zomer rot.

Er is heel wat koffie, thee en limonade geschonken die zomer.

De locatie was achteraf een zeer slechte keus. In het najaar harkte je je rot om het afgevallen blad weg te krijgen.

Later, toen de velden bij elkaar getrokken werden, hebben we hem alsnog verplaatst naar een gunstiger plek.

De hoogspringmat is een verhaal apart, daar kom ik een andere keer op terug.

Als we een prestatie-loop of clubkampioenschappen hadden mochten we van de politie altijd een pistool lenen met afgezaagde loop. De dag na het gebruik

moest je hem dan weer inleveren bij het politiebureau. Dat privilege hadden we dankzij onze toenmalige voorzitter Piet Faber en bestuurslid Hans ten Brinke, die beiden bij de politie werkten. Toen we wat geld in kas hadden hebben we een klein startpistooltje gekocht.

Volgende keer het verhaal over de eerste hoogspringmat.

Mar.

## **WOC Jaarprogramma 2000**

---

## **Loopmeerkamp 13 april a.s.**

---



## Hartslagmeter is "elektronisch trainingsmaatje"

---

AV Cialfo heeft onlangs enkele hartslagmeters aangeschaft. De vereniging beschikt nu over vijf "eenvoudige" en twee "ingewikkelde" exemplaren. Het verschil is het aantal (geheugen)funkties. Zowel rekreanten als wedstrijd-/prestatie-lopers kunnen in overleg met hun trainer gebruik maken van de hartslagmeters. Probeer er eens eentje! Het is een handig "elektronisch trainingsmaatje". Het is een groot misverstand dat hartslagmeters alleen voor 'toppers' bestemd zijn. Iedereen kan gebruik maken van de mogelijkheden op wel niveau ook om konditie en progressie vast te stellen.

Een hartslagmeter bestaat uit een soort horloge dat om de pols wordt gedragen. De borstband bestaat uit een harder gedeelte en een elastische band die aangepast kan worden. De borstband met geribbelde elektrodenplaatjes (voor het signaal naar het horloge) wordt midden op de borstkas gedragen. Het is handig om de band aan de voorzijde vochtig te maken met water. Het signaal komt dan eerder en beter over. Als je begint te zweten gaat het vanzelf ...

De ideale plek voor de borstband is bij de onderste punt van het borstbeen, het zgn. zwaardvormige aanhangsel (waar de ribbenbogen samenkomen). De band wordt onder de kleding op de huid gedragen.

### **Funkties**

In de eerste plaats wordt de hartslag gemeten per minuut; daar gaat het per slot van rekening om. Dit is betrouwbaarder als handmeting. Bij handmeting wordt veelal een te lage hartslag aangehouden. Het is natuurlijk wel slim om het af en toe te doen bij halsslagader of pols, zodat je tenminste enig idee hebt wat voor inspanning geleverd wordt. Veel gemakkelijker is een hartslagmeter.

Verder kan een trainingszone ingesteld worden met een minimum- en maximumhartslag. Als je te langzaam of te hard loopt gaat er een piepertje (alarmsignaal). Vaak wordt de (gelopen) tijd weergegeven. Er is een knopje zodat je in het donker de cijfertjes kunt zien.

Bij de duurdere hartslagmeters (globaal meer als 200 gulden) zijn vooral de geheugenfunkties (zeer) uitgebreid: ronde- en tussentijden, periodieke hartslagmeting, enz. De gegevens kunnen vaak in een computer worden geladen voor grafische overzichten e.d. Er zijn speciale hartslagmeters voor toerfietsers/wielrenners.

Iedereen heeft een verschillende hartslag. Iedereen zou dus in feite ook verschillend moeten trainen. De hartslag wordt bepaald door factoren als natuurlijke aanleg, getraindheid, leeftijd, e.d. Ook incidentele factoren spelen een grote rol, zoals ziekte, stress, koffiedrinken, enz.

### **Individuele training**

Met een hartslagmeter kan individueel getraind worden. Een ter zake kundige trainer kan met hartslag-gegevens schema's opstellen.

Wanneer tien mensen op ca. 60% van hun vermogen trainen, hebben ze allemaal een verschillende hartslag. Als gegevens bekend zijn kan individueel een trainingszone bepaald worden. Wat voor de ene looper een h.s. van 130-140 is, kan voor een ander 150-160 zijn bij een inspanning van 60% van de maximale hartfrequentie. Afhankelijk van ambities en doelstellingen kunnen trainingen samengesteld worden.

Bijna alle atleten -van welk niveau ook- trainen te hard. Met een hartslagmeter kan eenvoudig een maximum/zone ingesteld worden. De trainer kan dan bijv. adviseren om een duurlooptje van een half uur met een h.s. 130 p. min te doen. Zo kan voorkomen worden dat iemand 'total loss' thuiskomt. Dat is immers geen trainen meer, maar zelfpijniging. Praten tijdens de training is ook een goede graadmeter. Wie nog kan praten, traint in ieder geval niet te hard. Sommigen mensen zijn hier heel goed in ...

### **Trainings-intensiteit**

Over het algemeen geldt 60-70% inspanning als een lichte, gemiddelde intensiteit bijv. voor mensen die fit willen zijn en hun gewicht onder controle willen houden (zeer lichte aerobe training). Van 70-85% is sprake van een gemiddelde intensiteit; het doel is dan konditieverbetering (aerobe training). Wie prestaties als doel heeft zal ook harder als 85% van het maximaal vermogen moeten trainen. Wie de top wil halen, traint ook anaeroob (met verzuring in de benen en zuurstofschuld). Het maximale vermogen is over het algemeen het tempo dat een uurtje kan worden volgehouden. Ook een Cooptest of andere loop kan aanwijzingen geven voor het max. vermogen. Dit hangt af van de methodiek van de trainer. Als je je 3000 meter-tijd weet, kan trainer Henk Liefers

---

precies vertellen wat op alle afstanden tot en met de marathon mogelijk is!

### **Rusthartslag**

De hartfrequentie in rust geeft een goede indicatie hoe het (konditioneel) gaat. Vaak wordt 's ochtends de h.s. gemeten. Het is belangrijk om dit vaker te doen op hetzelfde tijdstip. Ervaren lopers zien (of voelen) aan hun h.s. al of ze een goede of slechte dag hebben. Als de h.s. niet in orde is, kun je beter een dag overslaan of in ieder geval heel rustig trainen.

Van belang is ook de max. h.s. Een simpele voorspelling is h.s. 220 min de leeftijd. Voor ouderen en fitte atleten is dit niet helemaal exakt, maar het geeft een indicatie. Men kan ook een test doen op een loopband of fietsergometer. Of in overleg met de trainer een max.test doen (afspraak maken met Henk Liefers).

Ook hierbij speelt aanleg, getraindheid e.d. een grote rol. Een zeer hoge h.s. wil nog niet zeggen dat iemand een topper is ... Naarmate men ouder wordt, daalt de max. h.s., maar de individuele verschillen zijn groot.

### **Omslagpunt**

Omslagpunt wil zeggen de h.s. die je ca. een uurtje vol kan houden. Dit wordt becijferd door middel van een test, bijv. de Conconi-test of de methode-Karvonen. Bij de Conconi-test wordt de h.s. gemeten, terwijl de deelnemer regelmatig versnelt. Hij/zij doet bijv. 5 x 800 mtr. in een voorgeschreven tijd. Met de h.s. meting en de gelopen tijden wordt het omslagpunt uitgerekend. Of er wordt elke 200 meter versneld. Er zijn vele varianten. Over het algemeen vergt een test van dit kaliber een behoorlijk tempogevoel.

De methode-Karvonen gaat als volgt: max.hs. (200) - rustpols (50) = 150. Hiervan wordt 90% genomen = 135. Plus de rustpols is een h.s. van 185. De h.s. 185 is in het voorbeeld het omslagpunt.

Jaap Kooiman  
(met dank aan Henk Liefers)

## **Atletiek op Internet**

Zoals u wellicht weet is er op het internet voor elke hobby wel iets interessants te vinden. In de komende nummers van clubnieuws wil u ik kennis laten maken met een aantal zaken/plaatsen op het internet waar ik interessante dingen heb gelezen.

Vandaag is het de internet E-mail groep **Drs-NL**, oftewel de Dutch Runners Society.

Het gaat hier om een groep mensen die de hobby hardlopen gemeenschappelijk hebben en via E-mail met elkaar van gedachten wisselen. Binnen de groep bestaan subgroepjes van mensen die hun persoonlijke ervaringen uitwisselen. Dit worden de Virtuele Running Partners genoemd.

Een aantal Cialfo leden is ook lid van deze club, en ik kwam de volgende bijdragen tegen van ons ultra-loop lid Jan Willem Dijkgraaf.

Met zijn toestemming druk ik hier een paar van zijn bijdrages af:

---

To: "DRS" <[drs-nl@onelist.com](mailto:drs-nl@onelist.com)>  
Date: Mon, 27 Mar 2000 17:20:15 +0200  
From: "dijk036" <[j.dijkgraaf@planet.nl](mailto:j.dijkgraaf@planet.nl)>  
Subject: [drs-nl] week 12JwD

Week 12 was ook weer een goede week.

Biljarten ging opnieuw moeizaam 1x verloren(redelijk gespeeld) en 1x remise(slecht gespeeld).

Zaterdag afgereisd naar Vohl alwaar ik een hotel geboekt had in Schmitlotheim. Het weer was slecht maar ik was er in ong 4uu en 15 min.Het is toch een 375km.

's Avonds het startnr.opgehaald waar bleek dat mijn opgave niet helemaal goed overgekomen was ,maar kon nog wel geregeld worden.Alleen had men problemen dat ik de 60km wou lopen en de eigenlijke wedstrijd maar 50km was en op een andere plek startte.Toen hebben we maar afgesproken dat ik gelijk met de estafette zou starten.

De start was om 9 uur en het weer was goed.Het ging natuurlijk vrij snel, maar ik was nog lang geen laatste.Na de eerste wissel kwamen er wel een stuk of 10 a 15 ploegen langs maar ik was nog lang geen laatste.Na de eerste wissel kwam ik onderweg al mensen tegen die liepen te wandelen dus ik had wel in de gaten dat ik ook geen laatste zou worden. Na 27km haalde ik de eerste van de 50 al in die ook om 9 uur gestart waren.

---

Op 30km zat ik op 2:34 en ging ik langzamerhand over op de mix wandelen/hardlopen ,maar werd toch weinig ingehaald ,terwijl ik toch steeds meer mensen inhaalde van de 50km.Het vervolg ging vrij goed en ik eindigde in 5:40:20.Ik kwam niet in de uitslag ,maar dat kon mij niet schelen.Erste op de 50 was Thomas Braukman in 3:07.Kende ik niet en tweede was Rainer Lindeman een goede loper die ook 2de was in Stein en al M50 is in 3:13.Bij de dames was Constace Wagner 1ste in ik dacht 3:33.Birgit Lennarz was pas derde.

Mijn tussentijden:25:13, 25:38, 25:47, 24:41, 26:18, 26:36,29:42,33:42,30:19,30:26,31:58 29:58.Volgende week denk ik een 30km en een 10km.

Groeten JwD.

---

To: "DRS" <[drs-nl@onelist.com](mailto:drs-nl@onelist.com)>  
Date: Sun, 2 Apr 2000 18:30:25 +0200  
From: "dijk036" <[j.dijkgraaf@planet.nl](mailto:j.dijkgraaf@planet.nl)>  
Subject: [drs-nl] week 13 JwD

Ook week 13 was weer een succesvolle week, niet kwa biljarten want er werd 2x verloren.

Maar wel voor het eerst van mijn leven boven de 2,50 algemeen geëindigd bij het libre.

Het 3-banden daar in tegen was het slechtste sinds de laatste 5-6 jaar.Maar 5 van de 21 partijen werden gewonnen.Wie weet volgend jaar beter ,dan moet ik er in ieder geval 5 minder maken.

Het lopen ging weer ontzettend goed.Zaterdag met Ad naar Stellendam geweest waar een 30km was.De eerste 15km in m'n eentje gelopen, daarna volgde er een groep van een 20lopers en heb ik me daarnaar laten afzakken.In een groep loopt toch wat makkelijker,hoewel ik toch vaak op kop te vinden was.Na 25km viel de groep helemaal uit elkaar waarna we met 4 man overbleven.3km voor het einde gingen er 2 man weg die ik niet verwachtte nog weer in te halen. Toen nr 4 ook nog weer langskwam,toch maar weer even aangezet en wonder boven wonder haalde ik de andere 2 ook nog weer in op 1km van de finisch en kon ze net voorblijven.Zeer geslaagde loop dus.Eindtijd 2:19:37 wat denk ik mijn derde tijd ooit was.Tussentijden 23:08, 23:07, 23:36, 23:16, 23:16 en 23:11.Een negative split van 1:09:52/ 1:09:45

Zondag met meerdere lopers van onze vereniging naar Apeldoorn geweest voor de CB-loop van 10km. Wel wat kort voor mij, maar ja je moet toch ook af en toe wat aan snelheid proberen te

doen. Jammer was dat de tussenafstanden niet goed stonden,want ik had na 3km 12:51 en bij de 5km die volgens hun wel goedstond 22:39. Ik eindigde in 45:26 eigenlijk iets teleurstellend in 45:46. Maar achteraf toch wel tevreden want het verval was maar 3 seconden. Wat ik toch wel een goed herstel vond na zaterdag. Ook geen enkele problemen na zaterdag wat een goed gevoel geeft na de laatste 2 jaar die toch heel wat minder goed verliepen. Volgende week naar de zes uur van Troisdorf in Duitsland.

Groeten JwD.

---

Natuurlijk is Jan Willem niet de enige die schrijft in deze E-mail groep. Wilt u zich aanmelden surf dan naar [www.one-list.com](http://www.one-list.com), en meldt u aan voor de groep drs-nl. Wilt u meer over deze groep weten, dan kun u natuurlijk ook eens praten met Jan Willem ([j.dijkgraaf@planet.nl](mailto:j.dijkgraaf@planet.nl)) of Henk Zevenhuizen ([h.zevenhuizen@wxs.nl](mailto:h.zevenhuizen@wxs.nl))

Robert van der Hulst

## **10 Engelse mijlen op 9 mei a.s.**

---

# Schouderklachten bij speerwerpen

---

## **Inleiding**

Speerwerpen is een blessuregevoelige werpsport. Bij het speerwerpen kan een blessure aan de pezen en gewrichtsbanden in of rondom de schouder ontstaan. De pijnklachten ontstaan vaak geleidelijk in een periode dat er veel geworpen wordt. Soms echter ontstaan de pijnklachten ten gevolge van één worp. Vaak blijkt dan dat de warming-up niet of onvoldoende (specifiek) is uitgevoerd of dat de worp technisch verkeerd uitgevoerd is.

De blessure begint meestal met zeurende pijnklachten die optreden tijdens of na de speerwerptraining. Als hier onvoldoende aandacht aan gegeven wordt, kunnen tijdens het speerwerpen pijscheuten ontstaan die het werpen uiteindelijk onmogelijk kunnen maken. Als de pijnklachten hevig zijn, kunnen ze ook in het dagelijks leven optreden bijvoorbeeld bij boven het hoofd tillen en pakken, of bij slapen op de aangedane schouder zijde. De pijn wordt vaak aan de buitenzijde van de bovenarm gevoeld, net onder de schouder. Hierbij kan zelfs uitstralende pijn naar de elleboog optreden.

## **Oorzaken van deze schouderklachten**

Deze pijnklachten berusten meestal op een irritatie van één van de pezen die rondom de schouder aanhechten. Vaak is er tevens sprake van een irritatie van het gewrichtskapsel aan de voorzijde van het schoudergewricht. Het is bekend dat pezen en gewrichtsbanden maar een matige doorbloeding hebben en dat genezing van deze (overbelasting-)blessures lang zal duren.

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze schouderklachten:

- Onvoldoende aandacht voor een (specifieke) warming-up voor het speerwerpen.
- Te snel opvoeren van het aantal en de intensiteit van de worpen.
- Foutieve werptechniek.
- Onvoldoende lengte of kracht van de respectievelijke schouder-spieren.
- Te geringe of juist te grote beweeglijkheid van het schoudergewricht.

## **Hoe voorkom je deze schouderklachten?**

om deze schouderblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' na te leven bij het speerwerpen:

### **Warming-up**

- Voer na een algemene warming-up een specifieke warming-up voor het speerwerpen uit. In deze warming-up moet onder andere aandacht besteed worden aan specifieke 'loswerk-' en rekkingsoefeningen voor de schouder en romp:
- Houd de speer met beide handen net zo breed vast dat heen en weer zwaaien over het hoofd met gestrekte armen mogelijk is. De oefening wordt zwaarder door de handen dichter bij elkaar te plaatsen. Hierbij mag geen pijn gevoeld worden!
  - Houd de speer met beide handen boven het hoofd en buig met de romp naar links en naar rechts.
  - Leg de speer op de schouders en leg de armen over de speer. Maak nu met de romp draaibewegingen naar links en naar rechts.
  - ·Brenge de arm horizontaal zo ver mogelijk naar achteren en steun met de hand bijvoorbeeld tegen een muur. Houd de handpalm hierbij naar binnen/boven gedraaid. De oefening wordt nog specifiek als je vanuit deze positie de werphouding aanneemt en voorzichtig met de heupen en de romp indraait.
  - Vouw de vingers in elkaar en

---

strek de armen zover mogelijk uit boven het hoofd. Probeer hierbij met de romp licht achterover te buigen.

Bij het uitvoeren van de rekkingsoefeningen geldt dat er alleen spierspanning (dus géén pijn) gevoeld mag worden en dat de oefening zo'n 10 seconden vastgehouden moet worden. Herhaal deze oefeningen enige malen.

#### **Goede trainingsopbouw**

- Naast het uitvoeren van bovengenoemde (specifieke) 'losmaak-' en rekkingsoefeningen is het belangrijk de speerwerptraining te beginnen met 'prikken in de grond' en met worpen uit een verkorte aanloop (drie- en vijfpas).
- Voer de intensiteit en het aantal worpen per training slechts langzaam op.

#### **Spierversterkende oefeningen**

Voer voor de spieren die rondom de schouder aanhechten en de (hoge) rugspieren extra spierversterkende oefeningen uit. Zie de tekeningen voor enkele voorbeelden. In het algemeen kan gesteld worden dat deze oefeningen 3 series van 10~20 herhalingen uitgevoerd moeten worden met een handhaltertje van 2-5 kilo (afhankelijk van het krachtniveau). Het is hier niet de plaats om een volledig krachtprogramma te bespreken. Wel kan hier benadrukt worden dat de spier die de schouder naar buiten draait, door (speer)werpen de neiging heeft minder sterk te worden terwijl de spier die de schouder naar binnen draait wel sterker wordt door de werpbeweging. Uit onderzoek is bekend geworden, dat met name door de verstoring van deze krachtsverhouding eerder blessures optreden. In de krachttraining zal dus extra aandacht besteed moeten worden aan spierversterking van de spier die de schouder naar buiten draait. Hiernaast staat een oefening met een handhaltertje afgebeeld waarbij deze spier getraind wordt. Vraag voor het samenstellen van het krachttrainingsprogramma hulp aan je trainer.

#### **Goede techniek**

Leer een goede speerwerptechniek aan. Vraag je trainer hier goed op te letten. Hierbij is het van belang om de speer vlak naast het hoofd af te werpen en 'boven het hoofd langs door te halen'.

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

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

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

Voer (alsnog) bovenstaande preventietips uit, waarbij je vooral aandacht geeft aan het uitvoeren van de rekkings- en versterkende oefeningen voor de schouder spieren.

#### **Massage**

Als na een zware werptraining de schouder stijf aanvoelt, laat deze dan masseren.

#### **Koelen**

- Als de schouder tijdens of na de training pijnlijk is, voer dan in ieder geval na de training een ijsmassage uit door met een smeltend ijsblokje door zo'n 15-20 minuten over de pijnlijke plek te wrijven. Ook is het mogelijk een coldpack of een zak met kapot geslagen ijsblokjes op de schouder te leggen. Leg dan wel bijvoorbeeld een theedoek tussen de huid en het ijs om huidbeschadiging door bevriezing te voorkomen.
- Als de pijn ook na de training aanhoudt, voer dan 3 tot 5 keer op de dag een ijsmassage van de schouder uit.

#### **Aanpassen trainingsbelasting**

Stoppen met werpen of alleen nog maar 'technische worpjes maken uit verkorte aanloop', waarbij er geen pijn mag worden gevoeld tijdens de training of de ochtend erna. De trainingsbelasting moet omlaag gebracht worden; het is immers een overbelastingsblessure.

#### **Vraag sportmedisch advies**

Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot vermindering van de klachten, ga dan naar je huisarts of naar een (geregistreerd) sportarts. Een sportarts kan werkzaam zijn in een ziekenhuis, op een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) of op een Olympisch Steunpunt. Deze (sport)arts kan je dan vertellen welke behandeling voor jou zinvol is.

Els Stolk, bondsarts KNAU

## Harry's statistieken

---

- **Grootebroek**, Kloetloop, SAV, 25 km., 23-01-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.58.27 u.
- **Apeldoorn**, 27e Midwintermarathon, 5-02-2000 (N.B. uitslag is niet volledig!): Minimarathon (18,6 km.): 17. Jan van Ommen, 1.02.31; 31. Wim de Weerdt, 1.05.39; 42. Harry Veldkamp, 1.06.56; 182. Gerbert Tiemens, 1.19.46; 196. Edzard van Steenberg, 1.20.16; 223. Pieter Boumeester, 1.21.12; 368. Frank Mensink, 1.25.04 ('Harry tijd'); 412. Jan Lubbinge, 1.26.11; 525. James Drysdale, 1.28.26; Bert Otterspeer, 1.32.32; Loes Ribbink, 1.36.38; Jaap Kooiman, 1.36.38; Henk van der Stouwe, 1.38.09; Vincent Smit, 1.43; Rene Broerse, 1.44; Jack Ribbink, 1.52 u.
- Asselronde (27,5 km.): 108. Andre Meuleman, 1.51.44; 375. Gert Schaap, 2.03.26; 414. Frank Hagen, 2.04.42; 510. Piet de Wildt sr., 2.07.03; 514. Dick Doornebal, 2.07.04 u.
- Midwintermarathon (42,2 km.): Jan-Willem Dijkgraaf, 4.14.51 u.
- **Hoenderloo**, Hoenderloo-cross, 20 km., AV Veluwe, 12-02-2000: 1. Jan van Ommen, 1.18.12; 3. Harry Veldkamp, 1.22.48 u.
- **Herten-Bertlich (Dld.)**, marathon, 13-02-2000: 44. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.48.09 u.
- **Heerde**, Heerderstrandloop, De Gemzen, 13-02-2000: 7,8 km.: 2. Henk van der Stouwe, 34.37 min.
- **Zolder**, 50 km. van Zolder, 19-02-2000: 74. Jan-Willem Dijkgraaf, 4.47.39 u.
- **Schoorl**, 20-02-2000: marathon: Jan-Willem Dijkgraaf, 4.08.10 u.; 30 km.: Andre Meuleman, 2.13.57 u.
- **Wenum-Wiesel**, 25 km., ATC-Run, AV Veluwe, 26-02-2000: senioren: 14. Andre Meuleman, 1.46.30 u.
- **Castricum**, Rabo-Bosloop, tevens Nederlands Kampioenschap Brandweer, 27-02-2000: 10 E.M. (16,1 km.): 1. Wim de Weerdt, 55.18 min. (Nederlands Kampioen Brandweer!); 2. Jan van Ommen, 58.38 min. (1e sen.).
- **Harderwijk**, Bosloopcompetitie, Athlos, 27-02-2000: 10 km.: Pieter Boumeester, 41.17 min.
- **Nijkerk**, Wintertrimloop, AV Nijkerk, 4-03-2000: 25 km.: Andre Meuleman, 1.48.59 u.
- **Wapenveld**, 11e Berga-papierloop, De Gemzen, 4-03-2000: 10 E.M. wedstrijd: 3. Jan van Ommen, 54.23 (2e sen.); 4. Wim de Weerdt, 54.24 (1e M40); 12. Harry Veldkamp, 58.41 (7e sen.); 28. Jaap Kooiman, 1.03.51 (9e M40); 50. Dick Doornebal, 1.10.34 (6e M50); 83. Henk van der Stouwe, 1.17.00;
- 10,3 km.: Pieter Boumeester, 43.31 min.; Jan Lubbinge, 43.50; Piet de Wildt sr., 46.28; Rene Broerse, 54.14; 5,2 km.: 2. Bert Otterspeer, 21.28 min.; Martijn Schrooten, 29.00; Roel Staadegaard, 29.08; Matthijs Koele, 29.08; 1000 mtr.: 10. Jolien Philipsen, 4.12.0; 20. Joost Lubbinge, 4.31.8; 21. Tom Koele, 4.32.4; 29. Steven Geerts, 5.04.7; 500 mtr. 1. Sara Zevenhuizen, 2.00.8; 2. Lisa van Leeuwen, 2.03.4.
- **Bad Salzuflen (Dld.)**, marathon, 4-03-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.41.32 u.
- **Heythuysen**, Nederlands Kampioenschap cross, 5-03-2000: junioren-B: 5500 mtr.: 26. Jeroen Ribbink, 20.33 min.
- **Hierden-Harderwijk**, 20e Athlos halve marathon, 11-03-2000: 4. Jan van Ommen, 1.10.50 u. (3e. sen., pr); 5. Wim de Weerdt, 1.11.51 (2e. M40); 17. Harry Veldkamp, 1.17.44 (11e. sen.); 46. Dick Doornebal, 1.32.14 (7e. M50).
- **Stein**, Zes uur-ultralooop, AV Ceasar, 12-03-2000: 6 uur: M45: 17e. Jan-Willem Dijkgraaf, 63.189 mtr. (CR M45!).
- **Burg Steinfurt (Dld.)**, marathon, 18-03-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.40.50 u. (84e marathon van Jan-Willem!).
- **Grouw**, Merenloop, 12 km., 19-03-2000: M40: 2. Tjibbe de Vries, 43.41 min.
- **Stadskanaal**, Nationale Ambtenarenloop, 12 km., 22-03-2000: 1. Wim de Weerdt, 41.01 min. (Nederlands Kampioen !).

## Tijdloop AV Cialfo, Hattem, 18-03-2000

---

### *Wisselbeker naar Peter Berends*

Het is bij de dinsdag- en donderdagtrainingen van Henk Liefers altijd dringen om achter Peter Berends te (mogen) lopen. Hij heeft niet alleen een goede loopstijl, maar Peter kan de rondjes op de baan zo goed in hetzelfde tempo lopen. En omdat de meeste atleten daar wat meer moeite mee hebben los je dit op door in de 'groep-Berends' mee te doen. Je hoeft zelf niet meer op de stopwatch te kijken en je krijgt nog een compliment van Henk Liefers ook, omdat je zo regelmatig loopt (want meestal hoor je 'niet te hard' of 'op de training worden geen prijzen verdeeld!')

Bij de eerste tijdloop van AV Cialfo maakte Peter Berends zijn reputatie als 'haas' en 'pacemaker' helemaal waar. Op 18 maart won hij moeiteloos in Hattem. Peter was ook de enige die sneller liep als de tijd, die Henk Liefers had becijferd. Daarvoor kreeg Peter een bonus van de organisatoren Wim de Weerd en Jan van Ommen. De winnaar mocht de beker met de grote oren en de bloemen in ontvangst nemen.

Bij de tijdloop ging het niet om de snelste atleet maar om degene die het dichtste bij zijn 'drempel' bleef; dat is de gemiddelde snelheid die circa een uur kan worden volgehouden. Op onnavolgbare wijze had Henk dat uitgerekend, daarbij rekening houdende met de zwaarte van het parkoers.

In Hattem hadden Wim en Jan een pittig parkoers van vier kilometer uitgezet met de 'Leemcule' en de 'Trijzelberg' als voornaamste obstakels. Het is nu ook te begrijpen waarom de twee Hattemers altijd zo hard gaan. Als je vrijwel dagelijks op zo'n parkoers traint ... Voor Andre Meuleman en Gert Schaap was de tijdloop nog niet genoeg. Zij liepen van Hattem terug naar Epe; je moet er wat voor over hebben als je in de Rotterdam-marathon wilt starten.

Met dank aan Jan en Wim voor de organisatie van de tijdloop. Volgend jaar weer?

Jaap Kooiman

Hier de uitslag met het gemiddelde per km. (eerst de ingeschatte tijd, tweede de werkelijk gelopen tijd): 1. Peter Berends (4.51/4.45); 2. Jaap Kooiman (3.55/3.59); 3. Andre Meuleman (3.55/4.00); 4. Harry Veldkamp (3.36/3.42); 5. Gert Schaap (3.55/4.03); 6. Gerbert Tiemens (4.00/4.09); 7. Bert Otterspeer (4.00/4.16); 8.

Wim de Weerd (3.24/3.39); 9. Rene Broerse (4.35/5.02); 10. Jan van Ommen (3.20/3.46).



## Wedstrijdverslagen

---

### **Emmeloord, GO-crosskampioenschap, 22-01-2000:**

Vier medailles Cialfo

Bij het Gelders-Overijssels crosskampioenschap in Emmeloord hebben atleten van AV Cialfo vier medailles behaald. B-pupil Nicole Kwakkel werd derde met 7.22 min. op de 1500 mtr. Op het modderige parkoers waren er verder ereprijzen voor Tjibbe de Vries (zilver-M45), Wim de Weerd (brons-M40) en Loes Ribbink (brons-V40). De drie topveteranen zullen ook deelnemen aan het NK-cross veteranen op 13 februari in Nijmegen.

### **Nijmegen, NK-cross veteranen, 13-2-2000:**

Tjibbe de Vries (M45) is op een zesde plaats geëindigd bij het Nederlands Kampioenschap cross voor veteranen in Nijmegen. In het natuurgebied Heumensoord liep de Cialfo-atleet met uitstekende weersomstandigheden 40.38 min. op de 12.000 mtr. De Oldebroeker ging hard van start. Hij kwam de eerste ronde op kop van het peloton door maar moest daarna toch veel plaatsen inleveren. Eerder in de week werd De Vries wel militair kampioen op de korte cross. Loes Ribbink werd negende bij de vrouwen-40 met 20.55 min. op de 5000 mtr.

In Hoenderloo heeft Jan van Ommen een 20 kilometer lange cross op eenvoudige wijze gewonnen in 1.18.12.

### **Apeldoorn, indoor 13-2-2000**

Bij indoorwedstrijden in Apeldoorn heeft Lisa van Leeuwen gewonnen bij de meisjes pupillen C met 7.4 sec. op de 40 mtr., 0.90 mtr. bij het hoogspringen en 5.78 mtr. met de 1 kg.-kogel. Ze vestigde twee clubrecords. Thijs Lubbinge (JPC) kogelde 5.58 mtr., ook een clubrecord.

### **Castricum, 10 E.M., 27-2-2000: Brandweertitel**

Wim de Weerd (AV Cialfo) is nationaal kampioen geworden bij de brandweer op de 10 Engelse Mijlen (16,1 km.). Op overtuigende wijze zette hij in Castricum de wedstrijd naar zijn hand. Met grote voorsprong finishte de veteraan uit Hattem als eerste in een goede 55.38 min. Het was dit jaar zijn eerste titel, maar hij is van plan er nog een paar binnen te halen. In juni gaat De Weerd naar de wereldkampioenschappen voor de brandweer in Parijs.

### **Berga-Papierloop, 10 E.M., 4-03-2000 Cialfo op erepodium**

Bij de Berga-Papierloop in Wapenveld zijn Jan van Ommen en Wim de Weerd, beide AV Cialfo, als tweede en derde geëindigd. De twee Hattemse loopvrienden moesten alleen de sterke Neals Strik van GAC-Hilversum voor laten gaan (53.13 min.). De wedstrijd werd onder moeilijke omstandigheden gehouden. Het weer was zeer wisselvallig met felle zon en heftige maartse buien met sneeuw en hagel. Van Ommen en De Weerd begonnen al goed in vorm te komen. Jan van Ommen finishte in Wapenveld in 54.23 min. De Weerd kwam een seconde later over de streep. Hij was wel de snelste veteraan. Met zijn goede prestatie liet de snelle brandweerman uit Hattem enkele regionale topveteranen ver achter zich. Van Ommen oogde zeer ontspannen na de zware wedstrijd. Hij wil dit jaar de 5000 meter onder de vijftien minuten lopen.

### **Hierden, halve marathon, 11-03-2000:**

In Hierden (gem. Harderwijk) heeft Cialfo-atleet Jan van Ommen zijn persoonlijk rekord op de halve marathon met maar liefst een minuut verbeterd tot 1.10.50. De Hattemer gooide er nog een flinke eindsprint uit, zodat hij net onder de 1.11 bleef. Dat hij daarna even over een dranghek moest uithijgen was niet zo vreemd. Weer op adem gekomen, toonde de atleet uit de stal van trainer-Henk Liefers zich uiteraard zeer tevreden. "Het was voor mij een test. Ik loop niet zo heel vaak dit soort afstanden. Tot 15 kilometer liep ik heel gemakkelijk. Daarna werd het door de wind wel zwaarder". Van Ommen werd vierde, maar hij beklom wel het ereschavot als derde senior. In de totaaluitslag kwam hij na winnaar Neals Strik (1.07.45, parkoersrekord), Wilfred Kiplagat Samoei, een Keniaanse Brabander (1.08.23) en veteraan Jos Sasse (1.09.07). Als vijfde kwam een andere Cialfo-atleet aan de meet: veteraan Wim de Weerd finishte in een prima 1.11.51. In het begin van de 21,1 km. in Hierden liep hij samen met Van Ommen. Uiteindelijk werd het verschil een minuut. De Weerd heeft de laatste twee jaar niet meer zo hard gelopen op de halve marathon. Enthousiast als altijd was De Weerd zeer te spreken over zijn klassering en het feit dat hij de andere topveteranen achter zich had gelaten. Toppers als Charles Timmermans, Cees Tiemens en Theo Haverkamp kwamen niet in de buurt. Veteranenkampioen Jos Sasse was echter duidelijk een maatje te groot. Senior Harry

---

Veldkamp opende het wegseizoen voortreffelijk met 1.17.44. De Epenaar liep een regelmatige race. Hij eindigde als elfde bij de senioren in deze sterk bezette halve marathon. De vierde Cialfo-deelnemer was Dick Doornebal, die zevende werd bij de mannen-50 met 1.32.14. Doornebal is in voorbereiding op de marathon van Vleuten-De Meern, die eenmalig plaatsvindt op tweede Paasdag.

#### **Stein, 6 uurloop, 12-03-2000:**

Ultraloper Jan-Willem Dijkgraaf heeft een prima prestatie geleverd bij de internationale 6 uurloop van Stein. Met 63.189 mtr. vestigde de Epenaar een nieuw Cialfo-clubrekord bij de mannen-45. In Stein verschenen bijna 250 atleten aan de start. Dijkgraaf eindigde in de middenmoot. Hij zal op 9 april een poging wagen in het Duitse Troisdorf om deze afstand nogmaals te verbeteren.

#### **Vaassen, indoor, 19-03-2000 Veel indoorclubrekords**

Bij de open indoor-clubkampioenschappen van atletiek- vereniging Cialfo zijn 22 clubrekords gevestigd. In sportcentrum De Wieken in Vaassen werd het indoorseizoen afgesloten. Bij de B-jongens sprong Udo Husmans maar liefst 1.75 mtr. hoog. Hij probeerde vervolgens nog 1.78 mtr. te halen maar dat lukte helaas net niet. Tijmen Hondelink werd de kampioen in deze categorie met onder andere een knappe 11.51 mtr. bij het kogelstoten. Beide prestaties betekenden een verbetering van Cialfo-rekords. Opvallend goed was het niveau op de sprint. Arjen Pit was de snelste van allemaal met 4.9 sec. op de 35 mtr. Bij de pupillen-C was Lisa van Leeuwen zeer goed op dreef: 6.7 sec. op de 35 mtr. en 5.36 mtr. met de 1 kg.-kogel. De beste prestatie van de dag leverde Lisa van Leeuwen bij het hoogspringen met 1.05 mtr., een hoogte die zelden opgemeten wordt bij deze jongste deelnemertjes.

Kampioenen: JPC: Thijs Lubbinge; MPC: Lisa van Leeuwen; JPB Muhsin Calisal; MPB: Sara Zevenhuizen; JPA: Tom Koele; MPA: Jolien Philipsen; JD: Rick Hahn; MD: Anoek Kleinpaste; JC: Pascha van de Hoolwerff; MC: Monica van Westerveld; JB: Tijmen Hondelink; MB: Iris Schutte.

#### **Stadskanaal, Ambtenarenloop, 22-3-2000 Ambtenarenkampioen**

In Stadskanaal heeft Wim de Weerd een titel toegevoegd aan zijn imposante carrière. Hij werd nationaal kampioen tijdens de ambtenarenloop. Van de ruim 1600 deelnemers was hij de snelste met 41.01 min. op de 12 kilometer. Vorig jaar was De Weerd in Hattem een van de organisatoren van dit grote loopevenement. Hij kon toen natuurlijk niet meedoen. Dit jaar stond de Cialfo-veteraan wel aan de start. Hij bekroonde zijn voortreffelijke optreden als nationaal ambtenarenkampioen. Snelste brandweerman ter wereld was Wim de Weerd al.

#### **Uitslagen**

##### **Emmeloord, GO-crosskampioenschap, 22-01-2000:**

**Pupillen:** 1500 mtr.: MPB: 3. Nicole Kwakkel, 7.22; MPA (1e jrs.): 17. Meike Kleinpaste, 9.34; JPA (1e jrs.): 18. Joost Lubbinge, 8.41; JPA (2e jrs.): 17. Tom Koele, 7.55; 28. Stef v. Beden, 9.00; 30. Steven Geerts, 9.00.

**Junioren:** 1500 mtr.: MD (1e jrs.): 7. Manon Logtenberg, 7.32; 15. Hester Wagenaar, 8.13; 17. Rosemarie Smit, 8.24; 20. Anoek Kleinpaste, 9.09; MD (2e jrs.): 10. Astrid Geerts, 7.08; 2000 mtr.: JD (1e jrs.): 33. Jelle Aalbers, 12.27; JD (2e jrs.): 24. Rick Hahn, 10.15; 3500 mtr.: JC: 28. Jasper Staadegaard, 17.02; 29. Jasper Smit, 17.18; 31. Roel Staadegaard, 19.02; 34. Raymond Bourgonje, 22.38; 6000 mtr.: JB: 8. Jeroen Ribbink, 23.06; 9. Ruben Zwarts, 24.08; 19. Bram Leenburg, 29.36; 20. Tijmen Hondelink, 34.10.

**senioren/veteranen:** vrouwen-V40: 6000 mtr.: 3. Loes Ribbink, 27.56; 12.000 mtr.: senioren: 10. Jan van Ommen, 43.07; 22. Harry Veldkamp, 46.49; 26. Steven Hofenk, 50.06; 30. Andre Meuleman, 51.08; veteranen-M40: 3. Wim de Weerd, 44.42; 7. Jaap Kooiman, 48.53; M45: 2. Tjibbe de Vries, 42.51; 14. Jan-Willem Dijkgraaf, 59.55; M50: 9. Bert Otterspeer, 55.00; 10. Piet de Wildt sr., 56.58; 12. Frank Mensink, 57.15.

##### **Nijmegen, NK-cross veteranen, 13-2-2000:**

Vrouwen-40: 5000 mtr.: 9. Loes Ribbink, 20.55; mannen-55: 9000 mtr.: 11. Jan Witsenboer, 32.32; 13. Frank Mensink, 33.40; mannen-40: 12.000 mtr.: 31. Jaap Kooiman, 44.44; mannen-45: 12.000 mtr.: 6. Tjibbe de Vries, 40.38.

##### **Apeldoorn, Indoor, 13-2-2000:**

**Pupillen** (40 mtr., hoog, kogel): JPA: 22. Joost Lubbinge, 7.7, 0.95, 6.02; 25. Steven Geerts, 7.6, 0.90, 6.21; MPA: 9. Jolien Philipsen, 7.2, 1.05, 5.13; 16. Judith Reinders, 7.4, 1.00, 4.35;

25. Yasmin Qureshi, 8.2, -, 3.53; JPB: 19. Wisse Boomsluiters, 9.1, 0.75, 2.73; MPB: 5. Sacha Popping, 7.6, 0.90, 5.12; 7. Sara Zevenhuizen, 7.3, 0.90, 3.97; 13. Kim Lijding, 8.3, 0.85, 4.55; 17. Rosa Jonker, 7.9, 0.80, 2.24; JPC: 4. Pieter Verschuur, 7.9, 0.70, 5.54; 5. Thijs Lubbinge, 8.2, 0.75, 5.58 (CR!); MPC: 1. Lisa van Leeuwen, 7.4, 0.90 (CR!), 5.78 (CR!); 13. Jelleke Boomsluiters, 10.3, 0.70, 2.60.

**Junioren** (40 mtr., 40 mtr.H., hoog, kogel): JD: 23. Pepijn Boomsluiters, 7.5, 9.4, 1.10, 5.63; 24. Jelle Aalbers, 7.2, 9.0, 1.05, 4.38; MD: 10. Sabrina Bol, 6.6, 8.2 (CR!), 1.25, 6.90; 19. Rosemarie Smit, 6.8, 8.8, 1.05, 5.39.

#### Apeldoorn, 4e cross GO-competitie, 26-02-2000:

**Pupillen:** 1500 mtr.: MPA (1e jrs.): 23. Meike Kleinpaste, 9.08; JPA (1e jrs.): 26. Joost Lubbinge, 8.40; JPA (2e jrs.): 18. Tom Koele, 7.28; 28. Stef v.d. Bedem, 9.49.

**Junioren:** 1500 mtr.: MD (1e jrs.): 11. Rosemarie Smit, 7.09; 14. Hester Wagenaar, 7.18; MD (2e jrs.): 10. Astrid Geerts, 6.41. 2000 mtr.: MC: 16. Elle Thijssen, 10.47; 25. Inge van Bussel, 13.09; JD (1e jrs.): 35. Jelle Aalbers, 14.08; JD (2e jrs.): 24. Rick Hahn, 10.51. 3500 mtr.: JC: 29. Jasper Staadegaard, 17.48; 32. Jasper Smit, 18.13; 39. Roel Staadegaard, 19.36; 42. Raymond Bourgonje, 22.03.

6000 mtr.: JB: 8. Jeroen Ribbink, 23.41; 12. Ruben Zwarts, 25.12; 21. Bram Leemburg, 30.04; vrouwen veteranen (V40): 2. Loes Ribbink, 28.31.

**Mannen senioren** 12000 mtr.: 17. Harry Veldkamp, 48.31; 22. Steven Hofenk, 51.40; mannen veteranen: M40: 8. Jaap Kooiman, 51.19; M45: 2. Tjibbe de Vries, 45.51; M50: 8. Frank Mensink, 58.51.

#### Epe, baan, 5000 mtr., 16-03-2000:

1. Jan van Ommen, 15.14; 2. Wim de Weerdt (M40), 15.56; 4. Gert Schaap, 17.09; 5. Harry Veldkamp, 17.20; 6. Jeroen Ribbink (JB), 17.33 (pr); 7. Andre Meuleman, 18.08 (pr); 9. Gerbert Tiemens, 19.00; 10. Jan-Willem Dijkgraaf (M45), 20.46.

#### Coopertest

Milov Stevens	1521
Carolien Bijsterbosch	1803
Manon Bijsterbosch	1658
Mandy Bruintjes	1647
Mushin Calisal	2080
Debby Hazelaar	1680
Rosa Jonker	1824
Lisa van Leeuwen	2020
Sebastiaan v. Leeuwen	1621
Kim Lijding	1937
Thijs Lubbinge	1694
Mala Noya	1870
Sacha Popping	1857
Mauric Rensink	1429
Stef v.d. Bedem	1904

Ruben Bouwmeester	1901
Jelmer Bron	2232
Sahin Calisal	1940
Steven Geerts	2033
Meike Kleinpaste	1698
Tom Koele	2417
Ruud Logtenberg	1616
Joost Lubbinge	2218
Jolien Philipsen	2482
Judith Reijnders	2479
Julian Rensink	1829
Richard Berkhoff	3307
Jaap Kooiman	3370
Ans Frijns	2423
Peter Berends	2757
Tinus van Huffelen	2904
Jos Harleman	3131
Frank Mensink	3103
Hans Popping	2859

#### Vaassen, indoor, Open Clubkampioenschappen, 19-03-2000:

JPC (35 mtr., kogel, hoog): 1. Thijs Lubbinge, 6.6 (CR!), 5.59 (CR!), 0.75; 2. Maurice Rensink, 6.7, 4.15, 0.70; 3. Albert Koller, 7.4, 3.39, 0.75; 4. Jerry Noya, 7.4, 3.38, 0.60; 5. Elkin Foster, 8.5, 2.67, 0.60; MPC (35 mtr., kogel, hoog): 1. Lisa van Leeuwen, 6.7, 5.36, 1.05 (CR!); 2. Nancy van Petersen, 6.6 (CR!), 2.73, 0.95; 3. Caroline Bijsterbosch, 6.7, 2.80, 0.80; 4. Karlien Sleper, 7.4, 3.73, 0.80; 5. Marijke Hesselink, 7.8, 2.73, 0.75; 6. Maudy Bruintjes, 8.5, 3.96, 0.70; 7. Jelleke Boomsluiters, 8.7, 3.08, 0.65; 8. Jasmijn Rongen, 9.3, 2.00, 0.55; JPB (kogel, 35 mtr., hoog): 1. Muhsin Calisal, 2.84, 6.7 (CR!), 0.90; 2. Wisse Boomsluiters, 2.88, 8.1, 0.70; MPB (kogel, 35 mtr., hoog): 1. Sara Zevenhuizen, 4.15, 6.3 (CR!), 0.90; 2. Sacha Popping, 5.06, 6.7, 0.90; 3. Irene Kroezen, 3.83, 6.6, 0.85; 4. Kim Lijding, 4.50, 6.9, 0.85; 5. Mala Noya, 2.41, 7.0, 0.90; 6. Rosa Jonker, 2.25, 6.9, 0.80; JPA (hoog, 35 mtr., kogel): 1. Tom Koele, 1.15, 6.0 (CR!), 7.11; 2. Joost Lubbinge, 1.00, 6.5, 5.79; 3. Sahin Calisal, 0.90, 6.4, 5.44; 4. Stef v.d. Bedem, 0.95, 6.9, 5.20; 5. Julian Rensink, 0.85, 7.0, 4.62; 6. Thijs v.d. Brink, 0.70, 7.2, 2.71; MPA (hoog, 35 mtr., kogel): 1. Jolien Philipsen, 1.05, 6.1 (CR!), 5.33; 2. Judith Reinders, 1.00, 6.5, 4.63; 3. Meike Kleinpaste, 0.90, 6.8, 4.09; 4. Anne Hesselink, 0.90, 7.2, 4.30; 5. Roos Franssen, 0.80, 7.3, 3.49.

JD (hoog, 35 mtr., kogel): 1. Rick Hahn, 1.10, 5.8, 7.15; 2. Pepijn Boomsluiters, 1.15, 6.3, 5.99; 3. Daan de Jong, 1.10, 6.5, 6.40; 4. Jelle Aalbers, 1.15, 6.4, 4.56; 5. Tahsin Calisal, 0.85, 7.8, 5.59; MD (hoog, 35 mtr., kogel): 1. Anoe Kleinpaste, 1.00, 6.0 (CR!), 7.13; 2. Gonnje v. Rijssen, 1.05, 6.0 (CR), 6.17; 3. Karin van Bussel, 1.00, 7.5, 6.97; JC (kogel, 35 mtr., hoog): 1. Pascha v.d. Hoolwerff, 7.16, 5.2 (CR!), 1.40; 2. Matthijs Koele, 5.75, 5.7, 1.25; 3. Martijn Schrooten, 5.39,

6.0, 1.35; 4. Roel Staadegaard, 5.82, 6.4, 1.20; MC (kogel, 35 mtr., hoog): 1. Monica v. Westerveld, 7.05, 5.7, 1.20; 2. Elle Thijssen, 6.41, 5.7, 1.20; 3. Linda v. Westerveld, 7.69, 6.1, 1.20; 4. Janneke Philipsen, 6.30, 6.2, 1.15; 5. Inge v. Bussel, 5.42, 6.3, 1.10; 6. Miranda Ruyer, 4.49, 6.9, 1.10; JB (35 mtr., hoog, kogel): 1. Tijmen Hondelink, 5.0, 1.65, 11.51 (CR!); 2. Udo Husmans, 5.2, 1.75 (CR!), 9.20; 3. Ruben Zwarts, 5.1,

1.60, 10.30; 4. Arjen Pit, 4.9 (CR!), 1.55, 9.31; 5. Bram Leenburg, 5.1, 1.60, 8.21; MB (35 mtr., hoog, kogel): 1. Iris Schutte, 5.7 (CR!), 1.40, 7.86; 2. Christel Baack, 5.7 (CR!), 1.25, 9.25 (CR!).

## Clubrecords

### Indoor-clubrekords AV Cialfo 1999-2000

15.	JPC	Thijs Lubbinge	kogel	5.58 mtr.	Apeldoorn	13-02-2000
16.	MPC	Lisa van Leeuwen	hoog	0.90 mtr.	Apeldoorn	13-02-2000
17.	MPC	Lisa van Leeuwen	kogel	5.78 mtr.	Apeldoorn	13-02-2000
18.	MD	Sabrina Bol	40 mtr. H.	8.2 sec.	Apeldoorn	13-02-2000
19.	MPA	Jolien Philipsen	35 mtr.	6.1 sec.	Vaassen	19-03-2000
20.	MPC	Nancy van Petersen	35 mtr.	6.6 sec.	Vaassen	19-03-2000
21.	MPC	Lisa van Leeuwen	hoog	1.05 mtr.	Vaassen	19-03-2000
22.	JPA	Tom Koele	35 mtr.	6.0 sec.	Vaassen	19-03-2000
23.	JC	Pascha van de Hoolwerff	35 mtr.	5.2 sec.	Vaassen	19-03-2000
24.	JB	Udo Husmans	hoog	1.75 mtr.	Vaassen	19-03-2000
25.	JB	Arjen Pit	35 mtr.	4.9 sec.	Vaassen	19-03-2000
26.	MD	Anoek Kleinpaste	35 mtr.	6.0 sec.	Vaassen	19-03-2000
27.	MD	Gonnie van Rijssen	35 mtr.	6.0 sec.	Vaassen	19-03-2000
28.	JB	Tijmen Hondelink	kogel	11.51 mtr.	Vaassen	19-03-2000
29.	MB	Iris Schutte	600 mtr.	3.25.9 min.	Vaassen	19-03-2000
30.	MPB	Sara Zevenhuizen	600 mtr.	2.43.3 min.	Vaassen	19-03-2000
31.	MPC	Lisa van Leeuwen	600 mtr.	2.32.3 min.	Vaassen	19-03-2000
32.	JPC	Thijs Lubbinge	600 mtr.	2.57.5 min.	Vaassen	19-03-2000
33.	JPC	Thijs Lubbinge	35 mtr.	6.6 sec.	Vaassen	19-03-2000
34.	JPC	Thijs Lubbinge	kogel	5.59 mtr.	Vaassen	19-03-2000
35.	JPB	Muhsin Calisal	35 mtr.	6.7 sec.	Vaassen	19-03-2000
36.	MPB	Sara Zevenhuizen	35 mtr.	6.3 sec.	Vaassen	19-03-2000
37.	MB	Iris Schutte	35 mtr.	5.7 sec.	Vaassen	19-03-2000
38.	MB	Christel Baack	35 mtr.	5.7 sec.	Vaassen	19-03-2000
39.	MB	Christel Baack	kogel	9.25 mtr.	Vaassen	19-03-2000
40.	JPB	Muhsin Calisal	600 mtr.	2.34.4 min.	Vaassen	19-03-2000

### Outdoor-clubrekords 2000:

1.	HS	Jan van Ommen 10 km.	32.24 min.	Amsterdam	16-01-2000
2.	M45	Jan-Willem Dijkgraaf 6 uur (weg) 63.189 mtr.		Stein	12-03-2000
3.	JB	Jeroen Ribbink 5000 mtr.	17.33 min.	Epe	16-03-2000

## Colofon

---

### Bestuur

voorzitter	Simon Staadegaard	Quickbornlaan 12	
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
	Martek Witsenboer	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
	Peter Broekhuis	Meidoornstraat 8	620190

### Trainers

Agnes v.d. Schilde	Jasmijnstraat 16	573281
Barend Bosman	Allendelaan 67	613848
Hennie Strunk	Troelstrastraat 14	616910
Henk Liefers	Zwaluwstraat 11	574663
Ineke de Ruiters-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
Anouk Nijhof	Aderlaarsdwarweg 11	621378

### Kontaktpersonen

<b>WOC</b>	Jan Witsenboer	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
<b>Wedstrijdsecretariaat</b>			
Thuis	Martek Witsenboer	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
Uit pupillen	Mieke Logtenberg	Dijkhuizerweg 30	621520
Uit CD's	Cilia Smit	Willem Dreeslaan 40	616329
Uit A/B/sen/Ver	Ria Liefers	Zwaluwstraat 11	574663
<b>Wedstrijdvervoer</b>	Mieke Logtenberg & Cilia Smit	Zie boven	Zie boven
<b>Wedstrijddepot</b>	Ria Liefers	Zwaluwstraat 11	574663
	gironr: 6240410		
<b>Ledenadministratie</b>	Anke v.d. Wal	Thorbeckestraat 5	620343
	<i>tijdelijk</i> : Rikie Smallegoor	Brouwerijstraat 24	616208

### Postadres

<b>Clubhuis</b>	Postbus 140,	8160 AC EPE	
<b>Internet</b>	Sportpark Wachtelenberg	Grintgroeveweg	612512
<b>Lotonummer Cialfo</b>	http://www.tip.nl/users/cialfo	<b>E-mail</b>	<a href="mailto:cialfo@tip.nl">cialfo@tip.nl</a>
<b>Giro</b>	21-10046	<b>Kabeltext</b>	Pagina 305
<b>Bank</b>	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, Gerrie
	do	17:00-18:00	Baan	Gerrie
<b>A-pupillen</b>	di	17:00-18:00	Baan	Jos, Anouk
	do	17:00-18:00	Baan	Elijanne, Anouk
<b>Junioren</b>	di	18:00-19:00	Baan	Hennie S, Jos
<b>C-D jongens</b>	do	18:00-19:00	Baan	
<b>Junioren</b>	di	18:00-19:00	Baan	Elijanne en Ely
<b>C-D meisjes</b>	do	18:00-19:00	Baan	
<b>A/B junioren 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

### April 2000

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
<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	TION	Enschede	Veteranencompetitie
zo. 16	St. Mar.	Rotterdam	Marathon
za. 22	PEC	Zwolle	Pup.-medaillewedstrijd
ma. 24	LG De Meern	De Meern	Marathon + 15 km.
di. 25	Isala	Kampen	Avondwedstrijd
do. 27	PEC	Zwolle	Instuifwedstrijd
za. 29	NOP	Emmeloord	Koninginloop
zo. 30	AV'34	Twello	5 km. + 10 km.

### Mei 2000

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
di. 2	Athlos	Harderwijk	5/10 km.+Coopertest
za. 6	Spartaan	Lisse	Nat. baancircuit
zo. 7	Start'78	Steenwijk	Veteranencompetitie
<b>di. 9</b>	<b>Cialfo</b>	<b>Epe</b>	<b>RABO 10 E.M. + 5 km.</b>
za. 13	Isala	Kampen	CD-competitie
za. 13	Athlos	Harderwijk	Pup.-Medaillewedstrijd
zo. 14	Sperwers	Emmen	Seniorencompetitie
zo. 14	Ciko'66	Arnhem	B-competitie
zo. 20	Hollandia	Hoorn	Nat. baancircuit
<b>za. 20</b>	<b>Cialfo</b>	<b>Epe</b>	<b>BCD-Medaillewedstrijd</b>
za. 20	Gemzen	Heerde	Pupillencomp.
zo. 21	KNAU/PAC	Rotterdam	NK-veteranen weg
zo. 21	Daventria	Deventer	Halve marathon
zo. 21	St. Mar.	Enschede	Marathon
do. 25	PEC	Zwolle	Instuifwedstrijd
26/27	Isala	Kampen	Reg.Kamp.meerkamp BCD
zo. 28	St. APM	Hengelo	APM-GP II/nat. baan
zo. 28	St. 7-heuvelen	Nijmegen	Zevenheuvelenloop

### Juni 2000

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
do. 1	Athlos	Harderwijk	5/10 km.+ Coopertest
2/3	St.24 uur-loop	Apeldoorn	24 uur van Apeldoorn
za. 3	MPM	Hengelo	GO Kamp. CD-jun.
<b>za. 3</b>	<b>Cialfo</b>	<b>Epe</b>	<b>Loopclinic</b>
zo. 4	De Liemers	Zevenaar	GO Kamp. sen./AB-jun.

<b>Datum</b>	<b>Vereniging</b>	<b>Plaats</b>	<b>Activiteit</b>
wo. 7	Athlos	Harderwijk	Werpdrickamp
za. 10	Leiden Atl.	Leiden	nationaal baancircuit
10/11	KNAU/Attila	Tilburg	NK-baan veteranen
<b>do. 15</b>	<b>Cialfo</b>	<b>Epe</b>	<b>Coopertest+5 km.+10 km.</b>
za. 17	De Sperwers	Emmen	Gebiedsfin. CD-comp.
za. 17	Isala	Kampen	Fin. pupillecomp.
zo. 18	NOP	Emmeloord	Seniorencomp.
zo. 18	AV'34	Apeldoorn	B-competitie
zo. 18	KNAU/Ach.Top	Landgraaf	NK-Berglopen
di. 20	Isala	Kampen	Avondwedstrijd
wo. 21	Flevo Delta	Dronten	Zomeravondloop
23/25	KNAU/St. APM	Hengelo	NK-baan AB-jun.
24/25	PEC	Zwolle	GO Kamp. meerkamp CD
za. 24	Spirit	Lelystad	10 km./Zeebodemoop
do. 29	PEC	Zwolle	Avondwedstrijd
do. 29	Daventria	Deventer	72-uurloop