

## Van de redactie

---

Voor u ligt een uniek nummer van ons Clubnieuws. Voor het eerst in lange tijd halen we de 40 pagina grens. En niet alleen de kwantiteit van dit nummer is goed verzorgd, ook kwalitatief zit het nummer uitstekend in elkaar.

Een nieuw fenomeen in ons clubnieuws is de geheel door de Jeugdcommissie verzorgde rubriek 'Young Energy', te vinden op blz. 15. Wij zijn erg blij met dit initiatief van de Jeugdcommissie.

Jan en Joke Douma schrijven over hun ervaringen bij de marathon van Londen. Mocht u uitgekeken raken op de Erasmusbrug in Rotterdam, dan lijkt dit een leuk alternatief. (blz. 6).

Karin, Gonne en Anoeck doen verslag van de indoor kampioenschappen in Vaassen, en hebben er een tweetal leuke foto's bijgedaan. (blz 9).

In 'Ontmoeting met' komt u meer te weten over onze Aggie (blz 7) en in 'De schoenen van' verhaalt Jan van Bussel op geheel eigen wijze over een stukje Cialfo historie. Als u wilt weten wie 'mister chrono' is dient u dit artikel beslist te lezen (blz. 11).

Onze Mar krijgt tranen bij het zien van (schuim)-rubber, en voordat u wilde fantasieën krijgt over Leo in rubber pak, kunt u beter een blik in de oude doos werpen (blz 13.)

Het is u wellicht ontgaan, maar eind maart is een groep Cialfo atleten op hoogtestage geweest in de duinen van Noordwijk. Jaap vertelt op blz. 22 waarom sommigen het een 'strafkamp' noemden.

Sommige mensen denken wel eens dat hardlopen gewoon een kwestie is van schoenen aan en 'gaan met die banaan'. Op blz. 26 kunt u lezen wat er zoal bij het lopen van wedstrijden komt kijken.

Vanzelfsprekend treft u ook nog een groot aantal wedstrijdverslagen en uitslagen aan, voor het grootste deel van de hand van onze 'Speedy'.

Wij wensen u veel leesplezier en mocht u met vakantie gaan: blijf lekker trainen en kom uitgerust weer terug. Maakt u op vakantie iets leuks mee: schrijf het ons. Wij horen graag uw ervaringen met de 10 engelse mijlen van Mallorca of de tienkamp op IJsland .



### Index

Van de redactie	1
Van de voorzitter	2
Beleidsplan Cialfo	2
Bestuursmededelingen	3
Verjaardagen	4
Van de ledenadministratie	5
Schoonmaak Cialfo	5
De marathon van Londen	6
Ontmoeting met ...	7
Wedstrijdnieuws B-C – pupillen	8
Indoor Vaassen	9
Speerpunt	10
De schoenen van ...	11
Uit de oude doos	13
Hygiene in het clubhuis	14
Wist u dat	14
Young Energy	15
Bodywalk bij Cialfo	21
Vrijdagmiddag trainingsgroep	21
Trainingspakken	21
Trainingsweekeinde	22
Trainen op zaterdag	24
Opleidingen	25
Wedstrijdatleten	26
Harry's statistieken	27
Welke marathon-prognose is juist ?	28
Wedstrijdverslagen	29
Uitslagen	33
Clubrecords	36
Wat kost het	37
Colofon	38
Trainingstijden en categorieën	39
Agenda	40

#### CLUBNIEUWS

clubblad van AV Cialfo Epe  
24<sup>e</sup> jaargang nr. 3 – juni 2000

Kopij voor het volgende nummer  
inleveren voor 15 september a.s.

## Van de voorzitter

---

Als terugkijk op de afgelopen periode kan ik stellen dat er (ook achter de schermen) veel werk verzet is !

Op de eerste plaats wil ik even stil staan bij de enorme prestatie die we als A.V. Cialfo neergezet hebben om “de Waterleidingloop 2000” van het Gelders waterleidingbedrijf tot een groot succes te maken. De mensen van het waterleidingbedrijf waren erg enthousiast over de wijze waarop alles door ons georganiseerd was en waarop we daar met z'n allen uitvoering aan gegeven hebben !

Dezelfde avond konden we tijdens de jaarlijkse vrijwilligersavond onder 't genot van de swingende band van Gert Konijnenberg een gokje wagen aan de roulettetafel. De reacties waren enthousiast en daarom kunnen we stellen dat ook deze avond geslaagd was.

Naast de reguliere (baan)-wedstrijden hebben we ondertussen ook al weer de Rabo 10 Engelse Mijlen achter de rug. Ook hier ontvingen we weer complimenten over de organisatie en vooral ook de sfeer tijdens dit evenement.

Verder is ondertussen ook de “K.N.A.U.-loopclinic op (de zonnige) zaterdag 3 juni bij A.V. Cialfo gehouden. De deelname van eigen atleten maar daarnaast ook van overige belangstellenden was prima ! We kunnen ook hier terugzien op een geslaagd evenement.

De komende periode zal er een zijn waarin wat meer “rust” heerst. Dit heeft natuurlijk alles te maken met de vakanties die voor de deur staan.

Voor alle jeugdleden hoop ik dat ze óf overgaan naar de volgende groep / klas dan wel met succes hun examen kunnen afronden. Voor hen en alle anderen wil ik besluiten om iedereen een hele prettige en ontspannende vakantie toe te wensen !

Simon Staaedegaard.

### Beleidsplan Cialfo

Zoals jullie natuurlijk niet ontgaan is, werd er tijdens de algemene ledenvergadering van februari jl. het beleidsplan “Meer dan atletiek” gepresenteerd.

Om nu met een bepaalde frequentie te kijken of we de doelstellingen die daarin geformuleerd werden (nog) nastreven of bereiken dan wel bereikt hebben, is binnen het bestuur afgesproken om een keer per kwartaal tijdens een bestuursvergadering dit beleidsplan “op tafel te leggen” en te bespreken.

Zo kunnen we telkens kijken of we “op de juiste koers liggen” en wat er nog te doen staat.

Enkele zaken die in het beleidsplan genoemd staan en die qua uitvoering prioriteit genieten zijn het benoemen van een P.R.-coördinator én het samenstellen van een tweede (en derde ?) schoonmaakploeg.

Voor wat betreft de P.R.-coördinator kan ik mededelen dat we als bestuur in gesprek zijn met enkele mensen die deze uitdagende taak op zich willen nemen. Als hierover nieuws te melden valt horen jullie dit !

Het formeren van een tweede schoonmaakploeg verloopt ook volgens plan ! De bedoeling is dat er volgens een op te stellen werkschema en met een bepaalde frequentie schoonmaakwerkzaamheden uitgevoerd gaan worden. Nu is het zo dat er één ploeg van een aantal enthousiaste dames is die op de eerste maandagmorgen van de maand hier de zaak grondig “in het sop zetten”. U begrijpt dat deze frequentie nogal aan de lage kant is en daarom zijn we driftig op zoek naar leden die zo af en toe “de handen willen laten wapperen”. Voor zover nu bekend en afgesproken gaat deze “tweede schoonmaakploeg” écht van start en wel op de derde dinsdag van iedere maand (ze werken dan samen met de klussenploeg !) Ondertussen zijn we in het bezit van een prachtige hoeveelheid professioneel schoonmaakgerei en – zo heb ik begrepen- “het is prachtig om daarmee te werken”.

Het kan bijvoorbeeld ook zo zijn dat je niet elke maand, maar bijvoorbeeld eens per twee maanden om toerbeurt in een van deze twee “ploegen” werkt. Zo hoeft je maar zes keer per jaar telkens een paar uurtjes te helpen en houden we toch onze accommodatie “spik en span”. Als je dit wel aanspreekt, en dit geldt zeker ook voor de mannelijke lezers van dit stukje, schroom dan niet en neem contact op met Mia Leurs, Marteke Witsenboer of met mij.

Simon Staaedegaard.

Ter verduidelijking heb ik hieronder de taakverdeling binnen het bestuur van A.V. Cialfo weergegeven. Hierdoor kun je direct zien welk bestuurslid als "aanspreekpunt" kan fungeren voor een bepaald aspect / onderwerp.

Simon Staaedegaard: (voorzitter)

- Stichting Start
- interne en externe contacten

- 
- jeugdcommissie
  - diverse ad hoc activiteiten

#### Acties

- donateursactie
- oliebolactie
- Grote Clubactie

#### Monique Konijnenberg: (secretaris)

- activiteitenagenda
- verslagen bestuursvergaderingen

#### Rolf Kenter: (penningmeester)

- jubileumcommissie

#### Anke v.d. Wal:

- ledenadministratie

#### Aggie v.d. Schilde:

- trainerscoördinatie

#### Marteke Witsenboer:

- W.O.C.
- Wedstrijdsecretariaat / jury / technisch kader
- Aanspreekpunt in regio-verband mbt wedstrijden
- Coördinatie vrijwilligers

#### Gerhard Stegeman:

- kantinecommissie
- schoonmaak

#### Peter Broekhuis:

- gebouwen & onderhoud
- kamp Vierhouten
- coördinatie klussenploeg & klussendagen
- Koninginnedag / oranjeviering

#### Jaap Kooiman:

- materialencommissie
- persvoorlichting
- redactiecommissie

We hopen dat hierdoor wat meer inzicht ontstaat bij iedereen wat het "aandachtsgebied" van elk bestuurslid is.

Simon Staadegaard.

## **Bestuursmededelingen**

- De opkomst voor de vrijwilligersavond op 15 april was groot. Het was dan ook een gezellige avond met o.a. een Chinees buffet, Chinese dames, live muziek en een roulette tafel. Nooit geweten dat Cialfo leden zo goklustig waren ! Meiden van de jeugdcommissie nog hartelijk dank voor jullie barhulp.
- De loopclinic op 3 juni j.l. in Epe met Bob Boverman en Gerard Nijboer is geslaagd te noemen. Totaal deden er ± 50 deelnemers mee. Leuk dat er zoveel toeschouwers langs de baan waren.
- Van 13 t/m 17 juni is er weer een oud-papier actie. De papiercontainer staat zoals gewoonlijk op de Cialfo parkeerplaats. De volgende oud-papier actie is 12 t/m 16 september.
- Zeer goed nieuws; een 2<sup>e</sup> schoonmaak groep gaat van start. Extra hulp is natuurlijk altijd welkom.
- Het jeugdkamp in Vierhouten wordt dit jaar gehouden in het weekend van 30 juni t/m 2 juli.
- De organisatie heeft voor dit evenement een speciale 'kolderkrant' gemaakt. Schrijf je nu in en ga gezellig mee !

Monique Konijnenberg  
secretaris

### **Wij feliciteren**

Anja en Arjan Zweekhorst  
met de geboorte van hun zoon  
**Niek.**

# Verjaardagen

---

## juni

01 José Klijsma  
01 Jelmer Bron  
03 Ria Oosterbroek  
07 Niels Versteeg  
07 Nicole Kwakkel  
08 Robert v.d.Hulst  
09 Elger Postma  
11 Debby Hazelaar  
11 Jelle Boomsluiters  
13 J.M.E.Popping  
14 Caroline Bijsterbosch  
18 Femke Hoekstra  
19 Hein ten Pas  
21 Mar Kwakernaak  
22 Linda van Westerveld  
22 Monica van Westerveld  
23 Max Dertien  
23 G. Simmelink  
24 Gerdie van Ree  
27 Jan Baack  
27 Manon Bijsterbosch  
28 Aniek Nijhof  
28 Jerry Noija

## juli

01 Henk van't Erve  
02 Thea Steentjes  
02 Ruben Zwarts  
04 Martijn Schrooten  
05 Hans Popping  
06 Hester Wagenaar  
07 Debby Rijnberk  
09 J.B.Helders  
09 Bert Otterspeer  
10 Johan Logtenberg  
15 Annie Telgen  
16 Gerhard Stegeman  
16 Hennie Citeur  
17 Simon Staaedegaard  
17 Ron van Vemde  
21 Tahsin Calisal  
13 James Drysdale  
14 Jeanette Meurs  
25 Liselotte Mooiweer  
26 Rikie Smallegoor  
27 Mia Leurs  
27 Elijanne v.d. Vosse  
28 Gert Schaap  
30 Maarten Wolting  
30 Gert Mulder  
31 Suzan Van Bussel  
31 Giny Scheepers

## augustus

06 Gerrit van Zuur  
08 Evert Huisjes  
09 Ria Coers  
10 Christiaan Temmen  
14 Gerard van Houten  
16 Anke v.d.Wal  
17 Maudy Bruintjes  
18 Roel Staaedegaard  
22 Jopie Scholtens  
23 Mala Noija  
24 Anouk Kleinpaste  
25 D.Veldwijk  
26 Irma Marissink  
27 Willem Elskamp  
27 Rick Hahn  
27 Ben Hoekstra  
29 Jonna Dertien  
29 Leontien mensink  
30 Sabrina Bol  
30 Ewout v.d.Blink  
31 Peter Berends

## Oproep

Wie heeft er een grote partij terrasstoelen (25 a 50) tweedehands of tegen een goedkope inkoopsprijs???? Eventueel ook tafels.

Gaarne contact opnemen met Gerhard Stegeman,  
tel: 616581

## Van de ledenadministratie

---

### Ledenmutaties

#### Nieuwe leden:

Hans Reijnders	vet
Maxime de Vries	C-pup
Jan Baack	vet
Jerry Noijs	C-pup
J.M.E.Popping	jury
Anke Kraassenberg	D-jun
Nikita Berends	B-pup

#### Bedankt als lid:

Tim de Jong  
Rogier Kelderman  
Yasmin Qureshi  
Rik v.d.Snel  
Sebastiaan van Leeuwen  
Lisa van Leeuwen  
Els Ohrie-Suhr  
Hans Jansen

Enkele vertrekkende leden schreven ons nog wat over de reden van vertrek:

*Els Ohrie moet helaas stoppen met lopen. Dat vindt ze jammer, want Cialfo is een hele fijne club, schrijft ze. Maar zij komt nog persoonlijk afscheid nemen, dus wij zullen op woensdagavond naar haar uitzien.*

Gerrie/Berrie  
Ineke/Tineke  
Eliannepanne  
Anouk/Tuinbroek

Bedankt, Sebastiaan van Leeuwen.

*Hallo,  
Ik ben Lisa.  
Ik ga de club verlaten,  
Omdat ik ga  
Verhuizen.*

*Ik vond het leuk  
Om hier te zijn  
Ik zal jullie missen en  
Ik zal goed mijn best doen  
Op de andere club.*

*Gerrie Ineke Elianne  
En Anouk  
Ik zal jullie echt Missen.*

*(Lisa van Leeuwen)*

Al een jaartje of anderhalf train ik niet meer bij Cialfo, aangezien ik in Groningen ben gaan studeren. Vorige maand heb ik dan ook besloten om me eindelijk maar eens af te zeggen als tientjeslid.

In 1990 kwam ik in Epe wonen en ging ik bij Cialfo, gelegen op het prachtige 'knollenveld', waar ik het als A-pupil gelijk ontzettend naar m'n zin had. Een jaartje later verhuisde ik met Cialfo mee naar de kunststofbaan, wat voor mij echter niet betekende dat de prestaties belangrijker werden dan de lol. Lol heb ik zat gehad bij Cialfo; natuurlijk bij de trainingen en wedstrijden, maar ook bij diverse feesten zoals alle clubkampioenschappen. Voor deze tijd wil ik dan ook alle trainers, bestuurders en vrijwilligers bedanken. Maar vooral bedank ik iedereen met wie ik samen heb getraind. DOEI !

Niek Witsenboer

### Schoonmaak Cialfo

#### eerste maandag van de maand

(Van plm. 8.30 uur tot plm. 11.30 uur)

5 juni  
3 juli  
augustus vakantie  
4 september  
2 oktober  
6 november  
4 december

#### 3<sup>e</sup> dinsdag van de maand

Een nieuwe 2<sup>e</sup> groep van start  
(van 9.00 tot plm.12.00 uur)  
Samen met de mannen klussengroep.

15 juni  
20 juli  
17 aug  
21 september  
19 oktober  
16 november  
21 december

## De marathon van Londen

---

Vele malen zagen we deze marathon op TV en elke keer zeiden we: daar willen we nog eens aan meedoen.

Dit jaar was het dan zover. Na een intensieve voorbereiding onder soms zeer slechte weersomstandigheden, vertrokken we 14 april naar Londen.

Na aankomst in het enorm grote hotel (2000 gasten) gingen we meteen via de ondergrondse metro naar de hal waar de startnummers, chips e.d. werden uitgereikt en tevens een sportbeurs gehouden werd.

Vrij laat zaten we die avond nog aan de fish and chips (andere dan die we bij de startnummers kregen). Zaterdag bekeken we veel van de toeristische attracties en legden op die manier wel een halve marathon af. Het weer was die dag zeer slecht, koud, harde wind en regenbuien, hetgeen het ergste deed vrezen voor de dag erop. Uit voorzorg legden we lange broeken en sweatshirts klaar.

Zondag 16 april, de dag, stonden we om 5 uur op, ontbeten om 6 uur en om 7 uur werden we met een bus naar de start gebracht. Het weer was schitterend, zon en weinig wind, dus de normale loopkleding kon aan.

Alles was zo perfect georganiseerd, volop drinken verkrijgbaar, voor de vele toiletten vormden zich al gauw de bekende rijen, de bagage kon bij duidelijk aangegeven vrachtwagens afgegeven worden en bij de finish weer afgehaald.

Zo rond 9 uur gingen we naar ons startvak nr. 5 (er waren er 9). Vlak voor de start werd een dichtbijstaande boom door zeer veel mannelijke lopers nog snel voor maanden van water voorzien en toen klonk het kanonschot om 9.30. Onder enorm gejuich zette de massa zich in beweging, op naar de startlijn. Reeds na 3 min 10 sec passerden wij deze en drukten onze stopwatches in, want er lagen geen matten voor de chiptijdregistratie.

Al snel raakten we elkaar in de drukte kwijt. Elke mijl plus de tijd werd aangegeven op een grote boog over de weg, omrekenen in kilometers moest je zelf doen. De verzorging was uitstekend, water in handige flesjes, sponzen, om de 5 miles energiedrank, overall vaseline, er waren zelfs douches, waar we maar met een grote boog omheen liepen.

Na plm. 10 km de Cutty Sark, de driemaster die elk jaar uitgebreid in beeld komt, na 20 km de Towerbridge en even daarna het halve marathonpunt (ca 13 miles) met aan de andere kant, na een grote lus door de Docklands het 22 miles punt (35 km) waar de snelle jongens (en meisjes) reeds liepen. Zelf daar gekomen zag je nog een enorme massa bij de 13 miles. Onder hen ook veel mensen in de meest gekke uitrusting, verkleed als elfjes, ridders, clowns, politieagenten, boeven, neushoorns enz. Veelal om de aandacht te trekken voor een goed doel, je kunt geen ziekte of kwaal noemen of er wordt gesponserd voor gelopen; het gaat daarbij om tientallen miljoenen gulden.

Nog 4 miles te gaan en nog steeds één grote stroom lopers tussen het enthousiaste publiek door en langs de vele orkestjes. Onder de Towerbridge door en toen een heel eind over kinderhoofdjes (neen, dit waren keien) waar het, ondanks het tapijt dat erop lag, moeilijk liep en sommigen weer kans zagen om over de plooiën van het tapijt te struikelen. Nog een eind langs de Thames, de afslag naar de Big Ben en toen richting Buckingham Palace. In een lange laan lopend en denkend er bijna te zijn stond er een bord "nog 800 meter" en dat viel zwaar tegen. Toen de bocht door en daar was eindelijk de finish en wij waren blij en voldaan dat we het gehaald hadden.

De zware medaille deed je nog net niet voorover duikelen, toen een loopplank op waar de chip van je schoenen werd geknipt, een deken werd omgeslagen en je een tas met etenswaren, sandwiches en drinken, kreeg. Uit de kunst dus en dat allemaal voor alle 32.500 finishers.

Per metro terug naar het hotel, uitgebreid douchen en in de bar de ervaringen uitwisselen met andere lopers. 's Maandags naar het British Museum (wat ging het traplopen daar toch moeilijk) en later in de middag met een bus 1 ½ uur rijden naar het vliegveld (Londen is net zo groot als de provincie Utrecht en heeft 9 miljoen inwoners) en naar huis.

Dat was de Londen marathon, een geweldige ervaring en een aanbeveling waard. Volgend jaar zullen we hem op TV met extra belangstelling volgen.

Jan en Joke Douma

## Ontmoeting met...

---

**Agnes v.d. Schilde**, beter bekend als Aggie.

We hebben het in deze rubriek wel eens gehad over duizendpoten binnen onze vereniging; als deze term op iemand van toepassing is, dan is het wel op Aggie.

Omstreeks 1985 is zij begonnen bij Cialfo als trainster van de D-junioren. De precieze datum weet zij nieteens, want dat houdt ze niet bij. Aggie is dus al 15 jaar onafgebroken trainster!

Op dit moment traint zij de AB-jeugd en senioren tot voor kort met Hennie Citteur en Aggie neemt daarbij het technische gedeelte voor haar rekening. Voor de C-junioren doet zij al het wedstrijdwerk, het afgelopen seizoen samen met Ely Bagerman. De schema's voor de trainingen worden vooraf gemaakt in overleg met de andere trainers.

Vorig jaar maart heeft Aggie een zware operatie ondergaan, waarvoor je normaal gesproken wel een half jaar uit de roulatie bent, maar Aggie stond eind mei alweer op de baan, daaruit blijkt wel hoe graag zij dit werk doet. Maar of het verstandig was....??

Begin jaren '90 (ook hiervan weet ze niet precies welk jaar) kwam Aggie in het bestuur, dus daar zit zij nu ook alweer bijna 10 jaar in. Dat betekent eenmaal in de maand vergaderen. Als trainster maakt zij deel uit van de trainerscommissie en sinds een jaar of drie is zij van deze commissie de coördinator. Dat betekent veel regelen, overleggen, beslissingen nemen en eenmaal in de twee maanden vergaderen. Sinds maart is Henk Zevenhuizen de coördinator van de trimgroepen.

Als er eens een trainster uitvalt, bij de jeugd bijvoorbeeld is Aggie nooit te beroerd om in te vallen.

Dan hebben we het nog alleen maar gehad over de drie belangrijkste functies, trainster, bestuurslid, coördinator, maar er zijn er nog veel meer. Elke keer als er een kamp georganiseerd moet worden – en dat is eens in de twee jaar – zit Aggie in de kampcommissie en maakt zij het hele kamp mee. Dat doet ze al sinds 1987. En reken maar dat daar veel tijd in wordt gestoken! Je komt zondagmiddag echt niet uitgerust thuis. Voor het kamp van dit jaar zijn de voorbereidingen alweer in volle gang, ditmaal met goede hulp van de jeugdcommissie.

Aggie noemt nog enkele activiteiten waar zij jaarlijks bij betrokken is, zoals het organiseren van het tentenkamp na de clubkampioenschappen, de schoolsportdagen (samen met Mar), evenementen zoals Koninginnedag en niet te

vergeten het jurywerk. Op sommige wedstrijddagen is zij coach en jury tegelijk!

Aggie's motto is: **vrijwilligerswerk is niet vrijblijvend.**

Ik vraag haar hoe zij dit allemaal volhoudt en of ze eigenlijk nog weleens thuis is.

Aggie zegt dat zij het volhoudt, omdat zij het werken met de jeugd zo leuk vindt. "Je kunt je tijd beter hier doorbrengen dan op straat en het houdt je jong". De laatste tijd heeft zij veel energie gestoken in het stimuleren van de jeugd om naar wedstrijden te gaan en dat blijkt te werken. Het gaat een stuk beter dan een paar jaar geleden. Ze constateert met dat de betrokkenheid bij de jeugd groot is. Dat komt, behalve door de trainers, door de vele activiteiten die Cialfo te bieden heeft. Die binden de jeugd aan de vereniging, vooral in de "moeilijke" leeftijd van 12 tot 17 jaar. Ook ziet ze tot haar vreugde dat veel jongeren bereid zijn een cursus te volgen. Op dit moment lopen er veel trainers of assistenten rond uit de "eigen kweek", zoals Elijanne, Debby, Centina, Christina, Anoek, Jos en Ely.

En of ze wel eens thuis is? Een paar jaar geleden nauwelijks, maar na haar operatie is ze toch kalmer aan gaan doen en probeert ze wat meer tijd voor zichzelf vrij te maken. Voorheen liep ze alsmaar te rennen en te vliegen van hot naar her, had veel familie zaken te regelen (en die wonen allemaal in het zuiden van het land), ze hielp op de school van echtgenoot Johan met sport en spel en handvaardigheid én ze had nog een baan (begeleiding in de sociaal-maatschappelijke dienstverlening). Maar met deze zaken is zij gestopt.

Wat ze nog wel doet – en al 22 jaar lang – is het parochiewerk voor de kerk; zij helpt bij de kinderboorddienst, dat houdt in het thema van de mis voor de kinderen begrijpelijk maken.

En onlangs, ze kon het niet laten, zag zij in de schoolkrant van de Zuukerschool een oproep staan, waarin overblijfhulpen gevraagd werden. Dus fietst zij nu tweemaal in de week tussen de middag naar Zuuk en dat vindt zij erg leuk om te doen. Thuis is het inmiddels wat rustiger geworden, omdat de beide kinderen door de week niet meer thuis zijn. Ze komt er nu zelfs weer toe om eens achter de naaimachine te kruipen.

Op mijn vraag of ze nog iets te wensen heeft ten aanzien van Cialfo, antwoordt ze dat alles nu goed loopt en dat ze hoopt dat dit zo blijft. Ze constateert dat de laatste jaren de structuur

---

verbeterd is; de commissies hebben duidelijke afspraken en iedereen weet waar hij aan toe is. Van Aggie mag het zo doorgaan!

### **Wedstrijdnieuws B-C – pupillen**

Ondertussen hebben we weer enkele wedstrijden (onder andere Dronten, Zwolle, Heerde en Harderwijk) achter de rug. Ook hier hebben onze B-C – pupillen weer hun best gedaan om optimaal te presteren. Dit ondanks de soms bijna extreme weersomstandigheden !

Dit liep uiteen van heel erg koud (Zwolle) tot heel erg nat (Heerde) en wel erg warm (Harderwijk).

Dit alles mocht toch de pret niet drukken en er werden toch ook nu weer goede prestaties geleverd.

Veel kinderen konden een nieuw P.R. laten noteren. Lisa van Leeuwen kwam bij het hoogspringen tot 1.10 meter ! Dit leverde zelfs een nieuw clubrecord op.

Sinds begin van dit seizoen hebben we een oude traditie weer nieuw leven ingeblazen !

De “P.R.-snoeptrommel” is weer in ere hersteld. Dit heeft kennelijk een erg stimulerende werking want de P.R.’s vliegen ons om de oren ! Wij zullen zorgen dat de trommel regelmatig bijgevuld wordt, als jullie nu maar zorgen dat we kunnen blijven uitdelen.

Wat ons wel opvalt is dat er tijdens de medaillewedstrijden een grote groep atleten paraat staat, terwijl er bij de competitiewedstrijden steeds een aanmerkelijk kleiner aantal enthousiast aan de start verschijnt. Wat ons betreft zouden meerdere atleten mogen “aanschuiven” bij de competitiewedstrijden zodat we dan beter in staat zijn om de beker te bemachtigen ! Dus, laten we er voor zorgen dat jullie én de snoeptrommel kunnen blijven leegmaken én dat we met de competitiebeker naar Epe kunnen terugkeren !

Gerrie en Ineke.

### **Gevraagd**

Wie heeft er een fiets in de schuur/garage staan die nooit meer gebruikt wordt maar waar een arme wanhopige fietsloze student nog kilometers op vooruit kan?

Ruben Broekhuis  
Tel: 0578-620190



## Clubkampioenschappen Indoor Vaassen

---

Zondag 19 maart hadden we een wedstrijd in de Wieken in Vaassen.

Om 11 uur begon de wedstrijd. We hadden 5 onderdelen: sprinten, hoogspringen, kogelstoten, nog een keer sprinten en op het laatst hadden we de 600 meter. Er deden veel kinderen mee. Het was erg gezellig. Op het laatst was de prijsuitreiking. Ik vond het erg leuk.

**Karin van Bussel.**

Het was heel gezellig op de indoor wedstrijd. Bij ons deden er maar drie mee: Karin, Anoeck en Gonnie. Anoeck is eerste geworden en daarna ik en Karin is derde geworden. Tussen Anoeck en mij waren maar 20 punten verschil, want zij gooide iets verder dan mij en ik sprong maar 5 centimeter hoger dan haar. En van de Jongens D is Rick eerste geworden. Ik vond het hartstikke leuk.

**Groetjes Gonnie.**



Het was leuk op de indoor in Vaassen. Niet omdat ik eerste ben maar omdat het heel gezellig was. We kregen een diploma en een medaille als je op het podium stond als je er niet op stond kreeg je alleen een diploma. De onderdelen waren 2X sprint, 1X hoogspringen, 1X kogelstoten en de 600 meter. Gelukkig telde de 600 meter niet mee want anders was Gonnie eerste geworden. Met kogelstoten juttten Karin en ik elkaar op maar nu had ik een PR. Ik gooide 7.13 meter.

Jammer genoeg kon Hester niet mee doen, want ze lag met 40 graden koorts op bed.

**Groetjes Anoeck**

## **Speerpunt**

---

## De schoenen van... Jan van Bussel

---

Bedankt Johan, je hebt de archieven goed doorgespit, ik ben inderdaad lid vanaf 1986 en dus nog van de “kweekweg” lichting.

Hardlopen loopt eigenlijk als een rode draad door mijn leven. Het begon op ± 14 jarige leeftijd, in die periode werd er op school les gegeven door een gymnastiekleraar die zelf maf van atletiek was en lid van Daventia .

Het is dus niet zo verwonderlijk dat hij regelmatig een “veldloop” in zijn programma had.

Lopen ging mij goed af en samen met nog 2 leerlingen liepen we onze eerste cross bij Daventria op gympen

Als 16 jarige werd ik lid van de Gemzen ( Cialfo bestond toen nog niet ) en de training werd gegeven door Lammert Dijkslag, die al sinds mensenheugenis aan deze vereniging verbonden is.

Op een gegeven moment had ik het wel gezien, de afstand van Vaassen naar Heerde werd te groot, vrienden zaten bij de voetbal en ik ging ook voetballen.

Wat Johan in het vorige clubblad zei over loopvermogen en techniek kan ik beamen. Mijn positie was altijd die van voorstopper, de spits van de tegenstander kon lopen wat hij wou, kwijtraken deed hij me nooit.

Na mijn diensttijd (marine) werd het lopen weer opgepakt en dat was nodig ook, want ik had 1,5 jaar niets aan sport gedaan maar wel een Bourgondisch leven geleid (104 kg). Bij de eerste training was de “pijp” leeg na 4 rondjes om het voetbalveld, maar naarmate het gewicht naar beneden ging werd de conditie beter en combineerde ik voetbal met hardlopen.

Na mijn verhuizing van Vaassen naar Epe werd na een paar jaar het voetbal steeds minder en raakte ik in gesprek met Erik Timmer (oud lid van Cialfo) die mij vroeg of ik eens mee wilde doen met een training van Cialfo, dit beviel goed en voetbal was verleden tijd.

We hadden in die periode voor training op de weg altijd een winter en een zomerparkeers, met verschillende lussen erin, zodat iedereen naar zijn/haar eigen kunnen zich uit kon leven. Het basistempo werd altijd bepaald door “ mister chrono “: Peter Berends, hij bepaalde altijd het tempo en wie dit over wilde nemen werd teruggefloten. Of het voedsel toen anders van samenstelling was als nu weet ik niet, maar feit

was dat er hele stukken wc papier meegenomen werden en dit was geen overbodige luxe.

Sommigen hadden er zoveel last van , dat we voor diegene langs de weg ter hoogte van de woning van Frank Mensink, eens voor de gein een toiletspot compleet met stortbak hebben neergezet, hier zal ongetwijfeld nog wel een foto van zijn.

Waar een “kleine” vereniging groot in kan zijn is eendracht maakt macht, ik doel hier bijvoorbeeld op de overgang van de kweekweg naar de wachtelenberg. Bijna alles werd in eigen beheer gedaan, de opbouw van het clubhuis, aanleg nutsvoorzieningen, meters straatwerk, hele ploegen waren er aan het werk en nu nog word er van tijd tot tijd geklust.

We hebben een prachtige baan en proberen onze atletiekmaterialen en voorzieningen steeds uit te breiden en te vernieuwen, maar ondanks die mooie accommodatie loop ik toch het liefst in het bos en wel op een merk schoenen dat ik al jaren trouw ben ....Karhu.

De volgende” schoenen van.....” wordt geschreven door.....**Ben Hoekstra.....**

## Wist U dat

---

- Henk van Vemde, als vrijwilliger, niet erg te spreken was over de organisatie van de tien Engelse mijlen?
- Hij, met vlaggetje, op het fietsje naar de hem aangewezen plek toog om te posten (bij de Hertenkamp)
- Daar (voor hem?) een bankje geplaatst vond door de Gemeente.
- Hij dat reuze aardig vond van de Gemeente.
- Cialfo echter verzuimd had daar wat kussens bij te leveren.
- Cialfo er ook niet voor had gezorgd dat de kiosk aldaar open was!
- Peter Berends op een prachtige zondagmorgen na een welgedane training op het terras bij Cialfo in een stoel zakte en zei dat hij daar de hele dag wel kon blijven.
- Hij er na vijf minuten op terug kwam want, thuis was het uitzicht wel niet zo riant maar wel de ligstoel met hoofdsteun en met voetenbank. (en een tafeltje ernaast met.....)
- Jannie Strunk al jaaaaaarenlang sportief bezig is bij Cialfo.
- Zij dat tegenwoordig op de maandagavond doet.
- Niet iedereen daar weet van haar sportieve loopbaan want werd haar gezegd.....jij tuiert ook al aardig mee!
- Jaap Kooiman het materialenhok heeft opgeruimd ( uitgemest?)
- Hem de raad werd gegeven daar nu een maand of drie niet te komen. (hoezo?)
- Peter Broekhuis op kraamvisite was bij Ar en An Zweekhorst vanwege de geboorte van hun zoon Niek.
- Peter en Arjan een gesprek hadden over luiers.
- Peter een staande demonstratie gaf hoe de luiers vroeger (20 jaar geleden) gevouwen werden.
- Arjan de luiers van nu tevoorschijn haalde.
- Hij daarvoor wel de trap op moest.
- Het klitteband toch wel erg makkelijk is tegenwoordig.
- Zij zo toch een aardig gedeelte van de avond weggekletst hebben.
- Het spoelen van luiers niet aan de orde is geweest.
- Mar Kwakernaak zichzelf wel eens opsluit in een kamertje.
- Zij dit niet doet met Leo.
- Zij dit wel doet met allemaal gegevens van de afgelopen 25 jaar Cialfo.
- Zij een boekje aan het maken is over die 25 jaar en volgens eigen zeggen er soms knettergek van wordt!
- Jan Koers enige malen thuis had verteld dat hij de tien Engelse mijlen ging lopen.
- Zijn zoon Tim toch wel erg ongerust aan moeder Krista vroeg of zij niet bang was dat papa dan ging sjansen.
- Dochter Anke het beter begrepen had want papa ging niet met tien Engelse meiden lopen maar de tien Engelse mijlen.
- Aggie v.d. Schilde de helpers van Cialfo bij de sportdag voor scholen getrakteerd heeft op gebak.
- Aggie gedacht zal hebben... als ik ze nu goed verwen helpen ze volgend jaar vast weer.
- Er een paar woordspelingen de club rond gaan? Want wat is een slotekantia of een pluksmelullia? Tiny Voogd kent het antwoord!
- Berend Knippenberg nuttigt (zo vaak het kan) wel eens een snorrebet. Hij kent er nog één maar die komt niet door de censuur van dit blad dus vraag het hem zelf.
- Het parkoer van de waterleidingloop prutterig was?

## Uit de oude doos III.

---

### ***Het verhaal van de eerste hoogspringmat.***

Toen we in 1976 startten met Cialfo was een hoogspringmat natuurlijk, na uitvinding van de fosbury-flop, een noodzakelijk attribuut. Het probleem was alleen dat we geen geld hadden.

Nadat we de ouders van de kinderen op de hoogte gebracht hadden kwam vader Spruyt met een fantastische oplossing.

Hij was vertegenwoordiger in verpakkingsmateriaal en hij verkocht rollen oranje plastic gaas (zoals de netjes die om de sinaasappelen zitten). Via zijn bedrijf kwamen we in het bezit van een rol van dat materiaal.

De verwerking was een ander verhaal.

Op een gewone naaimachine lukte het niet. Het leverde alleen maar gebroken naalden op.

Bij ons in de buurt werkte een thuiswerkster voor een meubelbedrijf en ik wist dat zij een zware machine thuis had staan. Zij wilde de zakken wel voor ons naaien.

Wij inmiddels aan het knippen. We maakten drie grote zakken, zodat we een mat kregen van 3 x 4 m.

Lege zakken hadden we ook niets aan, dus vroegen we iedereen die we tegen kwamen om overvuldig schuimrubber, matrassen en kussens bij Cialfo te dumpen. Willem Elskamp zorgde hierbij voor de grootste aanvoer. Afval schuimrubber van een meubelfabriek uit Oene.

Nou ik weet niet of jullie je er iets bij voor kunnen stellen, maar het werd een enorme berg.

We vulden de zakken op het veld en naaiden ze met de hand dicht.

Samen met de tweedehands staanders die we van de Gemeente hadden gekregen en een stuk elastiek konden we ook hoogspringen. Het was de zachste mat die we ooit gehad hebben. Het probleem was alleen dat je bij het landen soms tussen de kussens belandde en er bijna niet weer tussenuit kon komen.

We hebben we er ons de eerst jaren prima mee gered.

De matten lagen er nog maar een paar weken toen we, middenin de zomer, op de training kwamen en dachten dat het gesneeuwd had. Er was iemand zo leuk geweest de matten kapot te snijden en alle schuimrubber eruit te halen. Het was niet alleen een puinhoop, maar een schuimhoop.

Ze zeggen wel eens dat iemands bloed karnemelk kan worden als hij kwaad wordt, nou dat van mij leek er op!

Natuurlijk veel werk gehad om de boel weer heel te krijgen. We hebben er toen een zeil overheen getrokken met daarop golfplaten.

Ook hebben ze nog een keer een stuk van ons afdekzeil geknipt ter grootte van een aanhangwagentje !

Kunnen jullie je voorstellen dat ik nu tranen in mijn ogen krijg als ik de enorme schuimrubber kussens in weer en wind buiten bij ons materielenhok zie liggen !

In ons volgende clubblad zal ik een vervolg schrijven op de hoogspringmatten aan de Kweekweg.

Mar.

## Hygiene in het clubhuis

---

Vrijdagavond 7 april was er voor degenen die zeer regelmatig en er al jaren voor zorgen dat de kantine, keuken, douches, wc's, hal enz.enz.



(waar we met z'n allen veelvuldig gebruik van maken) schoongehouden worden een workshop georganiseerd.

We werden in de kantine verwelkomd met een kopje koffie waarna Simon een korte toelichting gaf waarom deze avond georganiseerd werd. Na de koffie werden we uitgenodigd om plaats te nemen aan tafel waar we gebruik konden maken van een heerlijke rijsttafel. Na het eten was het tijd voor het



instructiegedeelte. Berna Knippenberg (vrouw van Berend, de trainer van de woensdagavond vrouwenrimgroep) verzorgde dit gedeelte op een professionele, maar ook ontspannen, manier. Ze legde de belangrijkheid uit van hoe je schoonmaakwerkzaamheden dient te verrichten; de volgorde waarin je schoonmaakt, met welk materiaal en soort schoonmaakproduct. Het waarom is ons op deze avond beslist duidelijk geworden. Niet alleen werd er geluisterd, maar moest het schoonmaken ook in de praktijk gebracht worden. Hierbij werd door de deelnemers flink gelachen. Als afsluiting kreeg iedereen een pakketje met schoonmaakmateriaal mee (kunnen we nog oefenen!!).

De bedoeling van de organisatie om de "schoonmaakkern" een gezellige en nuttige avond te bezorgen is dan ook zeker gelukt!

Tiny Voogd

P.S. Nu ik toch een stukje in het clubblad schrijf wil ik meteen van de gelegenheid gebruik maken om "de pen" van de woensdagavond vrouwenrimgroep weer in het leven te roepen. Het werd als jammer ervaren dat deze is blijven liggen. Ik zou Christa Koers willen vragen om deze pen weer op te willen pakken.



### Wist U dat

- Willem de Weerd en Jan van Ommen als ze s-morgens de gordijnen open doen niet kijken of het mooi of lelijk weer is, maar of het goed of slecht loopweer is !
- Wilma graag heeft dat je bij haar tankt aan de Enkweg, dan ziet ze nog eens een bekende.
- Rens een snelle broek heeft.
- Jan van Essen een goed voorlichtingsuurtje gaf over sportkleding.
- je de schoenen nooit in de wasmachine moet doen omdat de binnenzool zich dan volzuigt met water.
- Willy van Essen blessure voorlichting gaf.8
- Manon Mensink een lezing gaf over voeding en sport.
- we 30 juni,1 en 2 juli op kamp naar Vierhouten gaan.
- Ruben, Arjen en Udo tegenwoordig het gras maaien bij Cialfo.
- veel Cialfo lopers(sters) meeliepen op de 5 km. en 10 E.M.
- de door Giny gewonnen taart de diepvriezer in ging voor Adri als hij de juni, na 3 maanden India, thuiskomt.
- Hilde de 5 km. ging lopen met nieuwe sokken aan.
- ze na afloop niet wist of ze blaren had.
- de mensen van de loopgroep op zaterdagmorgen het niet leuk vinden dat de loopclinic voorbij is.
- we hopen dat we ze in de verschillende bestaande groepen terug zullen zien.
- Suzan van Bussel niet alleen met de computer overweg kan maar het achter de bar ook goed deed.













## Nieuws van het A- pupillenfront

---

De zomer is in aantocht en daarmee hopelijk ook het mooie weer. Want dat maakt de atletiek nog een stuk leuker.

We hebben dan ook wel een paar keer pech gehad met het weer tijdens de wedstrijden, b.v. bij de pupillencompetitie in Dronten. Daar regende het continue. Na 10 minuten hadden we allemaal al natte schoenen en sokken van het natte gras. Maar iedereen deed toch goed zijn / haar best. Tom stootte zelfs een persoonlijk record, een p.r. noemen we dat, met kogel van 7.23 meter. Meike was na 1 sprong met hoogspringen al door en door nat en koud, dat we in overleg besloten het hoogspringen af te zeggen.

Bij de medaillewedstrijd in Harderwijk was het beter weer. Jolien, Anne en Steven gingen het goed af bij het kogelstoten, alledrie een p.r., nl. 6.16mt., 4.70mt. en 6.85mt. Meike sprintte naar een p.r. op de 60 mt. nl. 11.4 sec. Goed hoor!

Stef gooide de bal bijna maar liefst 4 meter verder, en had een p.r. met 21.10mt. Thijs en Sahin doen allebei dit jaar voor het eerst mee aan de wedstrijden en zetten dus alleen maar goede prestaties neer. Ieder keer gaan ze weer vooruit. Goed hoor jongens!

Bij de medaillewedstrijd in Zwolle lieten Judith en Jolien zien dat ze niet alleen in het dagelijks leven en op de trainingen dikke maatjes zijn maar ook tijdens de wedstrijd. Ze liepen bij de 1000 meter vlak bij elkaar en konden elkaar zo goed in de gaten houden. Allebei een goede tijd, met voor Judith een p.r. met een verschil van maar liefst 20 sec. vergeleken met de vorige keer, 4.03 min. Jolien eindigde uiteindelijk 3 sec. eerder. Goed hoor meiden!

Tom bleef onder de 4 minuten met een p.r. van 3.51.4 min. Ook Ruud en Sahin liepen een veel snellere tijd, Ruud deed er 20 sec. sneller over, 5.10 min., en Sahin ruim 10 sec. sneller, nl. 4.53.7 min.

2 Weken geleden in Heerde was het weer ons opnieuw wat minder gestemd, maar we lieten ons niet weerhouden. Joost haalde maar liefst bij alle drie de nummers een p.r.! Meike hield als enige meisje van Cialfo de eer hoog in haar categorie, wist u trouwens dat Meike bijna altijd met alle wedstrijden van de partij is, hartstikke goed!

We hebben bij de pupillen weer het begrip 'snoeptrommel' ingevoerd. De uitslagen van de wedstrijden worden bijgehouden in het 'p.r.-boekje' en iedere keer wanneer iemand zijn of haar eigen prestatie verbetert mag diegene een

snoepje uit de snoeptrommel pakken. Nog maar net weer mee gestart maar al erg populair.

Dat was het wel weer zo'n beetje over de afgelopen wedstrijden. Verder gaat het bij de A's allemaal prima. De meiden zijn op dit moment qua aantal wat in de minderheid vergeleken bij de jongens, maar laten zich niet op de kop zitten hoor!

Bij deze wensen wij iedereen vast een fijne zomer toe,

en de groetjes van de A-pupillentrainers;

Jos,

Anouk en

Elijanne

## Bodywalk bij Cialfo.

---

Op dit ogenblik zijn we al weer ruim een half jaar bezig met bodywalk bij Cialfo.

Toen we begonnen hebben we goed om ons heen gekeken om tot een juiste trainingsvorm te komen. De gekozen trainingsvorm is goed aangeslagen.

Enkele weken geleden zijn we naar een bijscholingsdag op Papendal geweest.

Eén van de docenten was Gerard Nijboer, de bekende marathon-loper die nu p.r.-man en trainingscoördinator van de K.N.A.U. voor bodywalk is.

De training die Gerard propageerde voor bodywalk was vooral gericht op herhalingslopen. Ook maakte hij bij de training veel gebruik van hartslagmeters.

We kwamen al snel tot de overtuiging dat we met de training bij Cialfo goed op schema liggen.

De afgelopen weken hebben we bij Cialfo een loopclinic. Ook bodywalk was hierbij vertegenwoordigd.

Hoewel de opkomst voor bodywalk bij de clinic niet groot was, hebben we er waarschijnlijk een welkom lid aan overgehouden.

Op de laatste zaterdagmorgen van de clinic zal Bob Boverman, maar ook Gerard Nijboer, aanwezig zijn. Hoe dat gaat weten we niet want de copy moet dan al ingeleverd zijn.

Elke vrijdagmiddag tussen half twee en half drie is er nu ook voor bodywalkers gelegenheid om te trainen. Tot nu toe is er maar één die trouw komt en dat is Johan.

Misschien is het de onbekendheid, maar in de toekomst moet dat meer worden.

Leo.

### Vrijdagmiddag trainingsgroep

Sinds de ledenvergadering is de vrijdagmiddag-training officieel geworden, vandaar dit stukje !

De vrijdagmiddagtraining is in 1987 ontstaan nadat we hadden besloten met een damesploeg de 24-uursloop mee te gaan lopen.

De meesten hebben toen ook de minimarathon in Apeldoorn in februari al gelopen.

Er werd hard getraind, maar iedereen kon mee trainen.

Betsy durfde nooit, maar sinds we op de Wachtelenberg (1991) zitten, heeft ze de stoute sportschoenen aangetrokken en is nog steeds één van de trouwste leden.

De opkomst varieert van 6 tot 18 personen.

Het is een gemêleerd gezelschap van zowel mannen als vrouwen. Van een snelle B-junior tot een recreant.

Iedereen kan, ondanks het grote niveau-verschil, aardig aan zijn trekken komen.

De vakanties komen er aan, maar wij gaan de hele zomer gewoon door op vrijdagmiddag !

Groetjes en train ze,

Mar.

### New Line-Trainingspakken

Bij Fields in Epe (Stationsstraat 10) zijn nog enkele New Line-trainingspakken in de clubkleuren korengel en kobaltblauw verkrijgbaar. Hiervoor geldt de speciale prijs van slechts Hfl. 200,00 (normaal Hfl. 270,00!). Er is nog een beperkte voorraad in de maten M, XL en XXL. Het telefoonnummer van Fields is: 0578-629041.

## Trainingsweekeinde

---

### 21 atleten van 24-27 maart in Noordwijk a/Zee

#### Inleiding

Hotel 'Duinlust' in Noordwijk a/Zee heeft in het vierde weekeinde van maart een invasie van Cialfo-atleten te verwerken gekregen. En getraind werd er! De lopers van Henk Zevenhuizen traiden drie keer (nou ,dan ben je volgens mij ook geen rekreat meer als je elke dag loopt!) en de atleten van Henk Liefers traiden vijf maal. Het clubblad was net verschenen en daarom komt het verslag een beetje laat . maar beter laat dan helemaal nooit.

Liefers kon zelf niet tijdens het weekeinde, maar met zijn schema's had hij toch grote invloed..Want waar gelopen wordt daar is Henk niet ver weg. En wel, had hij het volgende bedacht tijdens zijn nachtdienst bij Flexible Packaging (zeg maar Vaassen Aluminium): op vrijdag een uurtje loslopen; op zaterdagochtend 2 uur en op zaterdagmiddag 1 uur. Vervolgens op zondag weer twee trainingen; 's morgens een uur vaartspel (met 5 x 2 min, 5 x 1 min. En 5 x 30 sec.) en 's middags weer een uur. De duurlopen moesten door duinen en over strand worden afgelegd in een tempo van 12 km. per uur. De loop van twee uur werd trouwens 3 uur!, omdat men geen strandovergang kon vinden om terug te gaan (smoesje van Wim de Weerd). Dat zal je op de Veluwe niet gauw gebeuren ... Gelukkig was ik geblesseerd aan mijn heup dus die ellende werd mij bespaard. Ik dacht slim te zijn door bij Henk Zevenhuizen te gaan trainen op zaterdagmorgen. Nou, dat viel even tegen. Moesten we van Henk Z. zeker tien keer een duin oprennen!

In totaal zijn er 21 atleten mee geweest, waarvan er twee vooral actief waren op de mountain-bike en in het café. Behalve lopen was er ook tijd voor bowling, fietsen, golf en sauna-bezoek. Een druk programma dus!

Bij het slotdiner in hotel 'Duinlust' had ik over alle atleten iets willen zeggen als afsluiting van een mooi weekeinde. Niet dat iemand daar om gevraagd had, maar ik kan m'n mond toch niet houden dus ik dacht ik vertel het maar waar iedereen bij is. Maar omdat dat dit zeker twee uur zou gaan duren heb ik het kort gehouden.. Bovendien moest ik mijn plaats afstaan aan Philip Hoogenraad sr., want die wilde het laatste woord hebben. Wim de Weerd en ik kregen een petje voor onze (voorbereidende) organisatie, waarvoor

dank, ook namens Wim! Ik wil in het clubblad toch even schrijven wat ik in Noordwijk had willen/kunnen zeggen.

Hier volgt de ploegvoorstelling:

**Gerhard Stegeman:** Typerend voor Gerhard; hij raakt letterlijk geblesseerd in de aanloop naar het trainingsweekeinde. In een poging om bij het vertrek vanaf de parkeerplaats in Epe nog snel even iets op te halen in de kantine gaat het mis. Bij het hek schiet het hem in de kuit. Geblesseerd Wel de kampioen van de mix-drankjes; zulke rare kleurencombinaties heb ik nog nooit gezien;

**Willem Elskamp:** Een goede tweede bij de drankjes. Hij mag van de dokter niet meer lopen. Toch gaat de oud-voorzitter mee op trainingskamp met een atletiekclub. Dat getuigt van moed!. Willem had een paar weken eerder de omgeving en het hotel al bezichtigd. 'Het zat wel goed', meldde hij. Wim en ik moesten toen wel doorgaan met de organisatie, want Willem wilde nog wel eens naar Noordwijk!

**Linda Faber:** Ik heb nooit kunnen denken, dat ze nog eens over de marathon zou praten. Tenminste ik had het nooit gehoord. Laat staan dat ze plannen had om er een te lopen. En nog wel in New York! Je moet maar durven.. Wie gaat er met haar mee?

**Trix van Dam:** Zo'n beetje het zusje van Linda zou ik zeggen. Ook klaar voor de marathon, want het lopen gaat haar gemakkelijk af. Bij de zaterdagse bowling sloeg ze verrassend toe. Krachtpatsen van de mannen leverde nauwelijks punten op; goed en zorgvuldig bowlen wel. Had een partijtje fraaie T-shirts in voorraad voor de maandagavond-groep.

**Philip Hoogenraad sr.:** Een heer tussen allerlei loslopend volk. Toch kreeg Philip in het café de eretitel 'bartype van het jaar'; ik bedoel maar, zoiets zou ik niet verzinnen of durven zeggen. Bij het fietsen was hij de slimste. Iedereen bestelde een stoere mountain-bike maar op zijn gewone fiets reed Philip het gemakkelijkste naar het Kurhaus in Den Haag.

**Henk Zevenhuizen:** Hij zegt dat het niet zo is, maar volgens mij heeft hij nachten niet geslapen uit bezorgdheid over het trainingsweekeinde van 'zijn' atleten. Als dat maar goed gaat. Toen we één keer in Noordwijk waren, zag hij dat het goed was en sliep hij weer beter als de meeste anderen. Jammer van de pijnlijke liesblessure, maar toch nog redelijk veel gedaan. Applaus voor de trainer graag.

---

**Paulien Slijkhuis:** Stille kracht. Weinig op de trainingen van Henk Z. geweest de laatste weken. Dat zou je niet zeggen als je haar soepel ziet meegaan. Verwacht ik ook in New York. En met een goede tijd ook nog! Kan meer dan ze zelf denkt. Oogappel van Henk Z.

**John Steentjes:** Ik moest hem van Henk Liefers extra in de gaten houden, omdat hij in het begin van de trainingen nog wel eens voorop wil lopen en later, zeg maar, meer naar achteren. Hij zegt dat hij als 50-jarige alles wil doen, waar hij daarvoor niet aan toegekomen is ..... waaronder een marathon lopen. We wachten het af..

**Wim de Weerd:** 'Blijven dribbelen jongens anders word je koud', dat heb ik het meest gehoord. Kennelijk is het hem ontgaan, dat de helft van de lopers vrouwen waren. Ik wil nog even benadrukken dat we het hier wel hebben over de snelste ambtenaar van Nederland; snelste brandweerman ter wereld was hij al.

**Thea Steentjes:** Haar probleem is dat ze twijfelt tussen de rekreanten en de prestatiegerichte lopers. Ik zou zeggen train in beide groepen, want dan komt het wel goed. En voor iedereen is het gezelliger als zij erbij is. Moest ik van Henk Liefers ook extra in de gaten houden, maar ik weet eerlijk gezegd niet precies waarom.

**Elbert van Laar:** Een goed oog voor lopers, die het moeilijk hebben. Spreekt iedereen bemoedigend toe. Ziet overal de positieve kant van in. Zou om die reden goede trainer kunnen worden. Kreeg toch weer last van zijn schouder met het bowlen. Is als keeper veel tegen het gras gesmakt en daarom blijft de schouder een zwakke plek.

**Nolda Beckers:** Gaat helaas verhuizen. Dat is jammer, want ze is goed op haar plek bij Cialfo. Zou wel vaker een weekendje er tussenuit willen, lijkt het. Een beetje een zusje van Thea. Heeft met veel gevoel voor creativiteit het ontwerp gemaakt voor de maandag T-shirts.

**Harry Veldkamp:** Is goed hersteld in de sauna. Heeft een rekord douchen gebroken. Stond 15.3 sec. onder de douche (handgeklokt door Jan van Ommen). Of dit iets te maken had met blote vrouwen of koud water is mij niet helemaal duidelijk geworden, want ik was er niet bij. Hoe dan ook, Harry heb ik te weinig in de kopgroep zien lopen.

**Ria Oosterbroek:** Ook al geblesseerd aan het weekeinde begonnen. Wat is dat toch met die hardlopers! Met een stijve nek is het lastig lopen. Met een washandje op de zere plek ging het

zienderogen beter. Kwam vrijdagmiddag enigszins moeizaam op gang, maar zette dapper door om 's zondags opgekikkerd goed te finishen.

**Jan van Ommen:** We wisten allemaal al dat hij hard kon lopen. We hebben nu zelf gezien hoe soepel het gaat. Verwacht ik dit baanseizoen met een tijd van onder de vijftien minuten op de 5 km. Heeft een speciaal matje om rekoefeningen te doen. Daar kunnen we nog wat van leren, meent Henk Z.

**Jos Harleman:** Beetje overmoedig bij Wim en Jan weggesprint. Had hij beter niet kunnen doen, want een kuitblessure was het gevolg. We hebben kunnen genieten van zijn droge humor en rake opmerkingen. Hij heeft nog beloofd om op zijn boerderij een barbecue te houden, ergens aan de bosrand van het Vaassense buitengebied.

**Louis Boumeester:** Benut het trainingsweekeinde om een goede start in het voorjaar te maken. Heeft te veel werk om te kunnen trainen. We hopen hem toch weer veel op de baan te zien. Heeft maar weinig training nodig om goed te lopen. Daar kunnen we jaloers op zijn.

**Gert Schaap:** Gert is tijdens het weekeinde steeds stiller geworden en dat wil wat zeggen. Ook al blessuregevoelig aan de kuit. Had Extran-dranks voor iedereen. Wel goedkoop, maar sommige flesjes waren helaas dan ook gedateerd op ... vorig jaar, 1999! We hopen dat hij toch mee 2kan doen in de Rotterdam-marathon.

**Kinny van Laar:** Uitstekend op dreef op de golfbaan van Noordwijk. Traint in de bodywalkgroep van Leo Kwakernaak, maar kan zeker ook meedoen in alle andere loopgroepen. Veelzijdig sportief bezig. Onderschat zichzelf, kan beter lopen dan ze zelf denkt.

**André Meuleman:** Wilde wel eens pannenkoeken eten met de toplopers van Cialfo. Nou, daar ga je echt niet harder van lopen op de marathon. Probeerde Jan en Wim nog wat looptips te ontfutselen om de snelste Epenaar te worden. Eerst maar eens zien of hij Gert Schaap voorblijft in de marathon.

En dan **Jaap Kooiman:** Heeft in een weekeinde meer getraind als anders in een hele week. Ook al met een (heup)blessure afgereisd naar Noordwijk, maar sterk verbeterd. Heeft tot zijn genoegen gezien dat Wim de Weerd ook niet altijd even soepel loopt. Ja, dat hij het zelfs soms 'zwaar' heeft; je gelooft je ogen niet. Er resten nog 21 jaar om hem te verslaan, want Jaap wil Wim voorblijven als hij 65 jaar is ...

---

## Nawoord

Er werd zelfs al gesproken over Jaap's strafdorp. Dat heb ik denk ik niet goed begrepen. Ik kan er ook niets aan doen, dat 's nachts de klok verzet wordt naar de zomertijd. Om 8 uur ontbijten, is om 8 uur ontbijten, want immers om 9.30 uur wacht de zondagochtendtraining. Tot mijn genoegen was iedereen op tijd aanwezig.

Als atleten op vrijdag tot laat in de bar blijven -ja, zulke atleten zijn er- dan worden de dagen daarna zwaarder. Een kuitblessure door vochttekort; dat lijkt mij na veelvuldig cafébezoek ook bijna onmogelijk. Met zoveel bier kun je bijna geen mineralentekort hebben. Vraag het maar aan Henk Liefers. En dan die magische marathon. Er is veel over gepraat, maar je moet 'm gewoon lopen.

Dat het weekeinde zo goedkoop georganiseerd kon worden, was mede te danken aan de Nederlandse importeur van New Line -kleding (Wapenveld). Waarvoor dank.

Hoe dan ook; het was in Noordwijk een echt trainingsweekeinde. Het was de bedoeling dat iedereen meer zou trainen dan gewoonlijk. Nou, dat is gelukt! Het was de bedoeling dat het eten en drinken goed was. Nou, dat is gelukt! Het was de bedoeling dat het een goed hotel was. Nou, dat is gelukt. Het was de bedoeling dat het een gezellig weekend was. Nou, dat is zeer zeker gelukt!!

Jaap Kooiman

## Trainen op zaterdag

Zoals jullie allemaal weten is op 25 maart jl. de loopcursus van start gegaan. De meeste trainers van ons hebben in de afgelopen periode op zaterdagmorgen enthousiast een aantal lopers en bodywalkers voorzien van begeleiding.

Daarnaast hebben een aantal externe deskundigen een viertal informatiebijeenkomsten verzorgd waarin telkens een voor de sporter belangrijk aspect uitvoerig werd belicht.

Van de deelnemers zelf, maar ook van de trainers heb ik positieve reacties ontvangen en daarom wil ik iedereen die bij de organisatie (zowel de voorbereiding alsook de uitvoering) betrokken was hartelijk bedanken !

De laatste training in het kader van deze loopcursus is op zaterdag 10 juni. Dan zal het geheel worden afgesloten door alle deelnemers (-sters) en alle trainers die een of meerdere keren deze training verzorgd hebben.

Als vervolg op deze loopcursus start met ingang van zaterdag 17 juni een groep van recreanten (mannen / vrouwen) iedere zaterdagmorgen met een training van 09.00 uur tot 10.00 uur.

Deze trainingen zullen worden verzorgd door Robert v.d. Hulst en Johan v.d. Schilde.

Uiteraard staat ook deze training open voor alle andere recreanten (mannen / vrouwen) !

Hartelijk dank en veel succes !

Simon Staadegaard



## Opleidingen

---

Welke opleidingen binnen de sport kunt U op dit moment doen?

De volgende opleidingen worden door de K.N.A.U. geregeld en gegeven:

### ***De cursus Atletiektrainer***

Voor deelname aan deze cursus is geen specifieke vooropleiding vereist. Wel wordt er verwacht dat U enige affiniteit met de atletieksport heeft en training geeft aan atleten ouder dan 14 jaar.

### ***Trainer loopgroepen***

Deze cursus leidt op tot trainer van loopgroepen. Bij deze loopgroepen gaat het niet in de eerste plaats om wedstrijdathleten, maar meer om de grote groep lopers en wegathleten, die een prestatie willen leveren, zonder deze prestatie af te meten aan topathleten en wereldrecords.

### ***Jeugdathletiekleider in modules***

De cursus jeugdathletiekleider (JAL) is gericht op het verwerven van kennis en vaardigheden die nodig zijn om verantwoord leiding te geven aan de jeugd (6 t/m 13 jaar) in de atletiekvereniging. Er is geen vooropleiding vereist. Wel is de leeftijd bij aanvang minimaal 16 jaar en dient men affiniteit met atletiek en jeugd te hebben.

### ***Assistenttrainer recreatieve loopgroepen.***

Deze mensen kunnen een deel van de training overnemen van de trainers van de recreatieve loopgroepen, of een eenvoudige training verzorgen voor een deel van de atletengroep. Ze kunnen ondersteunen bij de wedstrijdorganisatie, verzorging van het materiaal, de opvang en begeleiding van nieuwe atleten etc. Deze zeer korte opleiding heeft een omvang van 4 zaterdagen.

Voor wie zijn deze opleidingen bestemd? Natuurlijk Cialfo atleten, maar ook voor burens, vrienden, kennissen die er voor voelen op een andere manier met sport om te gaan.

Bij wie kunt U zich aanmelden? Bij de bestuursleden van Cialfo.

Wilt U nadere inlichtingen? Dan kunt U terecht bij Aggie van de Schilde.

## **Trainingen**

Voor alle trainingen geldt het volgende: het zou fijn zijn als je 5 minuten voor de aanvangstijd aanwezig bent en wel omgekleed in sportkleding aangepast aan de weersomstandigheden, naar het toilet geweest bent, je veters gestrikt hebt van je sportschoenen.

Natuurlijk heb je altijd droge, reserve sportkleding bij je voor als je naar huis gaat.

Nog verstandiger is het om na afloop te douchen, je af te drogen en dan schone kleding aan te doen.

Je kunt dan natuurlijk even gezellig iets gaan drinken in de kantine.

Als je dan naar huis gaat neem je alle vuile sportpullen, handdoek, sporttas, trainingsbroek en jas, die misschien nog buiten over de railing hangt, eventuele papieren uit de kantine, of uit de bestuurskamer je clubblad en dat van je burens mee naar huis.

## Juniores C en D; B en A en Senioren.

---

Algemene zaken die voor deze wedstrijdathleten van belang zijn.

De bouwers van de kantine hebben ook kleedkamers ingericht. Nu constateren we dat een hoekje van de kleedkamers nl. de **douches** maar door een beperkt aantal mensen gebruikt worden.

We doen daarom als T.C. een oproep hier algemeen gebruik van te maken. Voordeel: iedereen heeft meteen schone kleding bij zich. Erg handig, zeker in de zomer is er nog wel eens een waterspilletje bij en daar word je dus nat van. Niet zo handig als je zo naar huis moet. Maar ook bij de normale training kun je sommigen aanzien, dat er echt hard gewerkt is.

Nu is het zo dat niet overal douches aanwezig zijn b.v. na een boscross. Wel is het handig dan droge kleding aan te doen, want zo in de auto kruipen van een ander

### **Wedstrijden.**

Regelmatig wordt er gevraagd wat je nodig hebt voor een wedstrijd. Als je voor Cialfo uitkomt heb je *clubkleding* nodig. Deze kunt je kopen bij de firma Nijenhuis, Vaassen. Deze winkel ligt in het centrum van Vaassen ( Dorpsstraat 41) Doe dat tijdig, zodat jouw maat er op tijd is.

Ook heb je een *startnummer* nodig. Deze krijg je van je trainer bij uitwedstrijden, thuis bij het wedstrijd-secretariaat of de trainer haalt ze voor de hele groep op. Dit nummer draag je voor op je borst netjes vastgespeld of vastgetaped. Alleen voor sprintnummers t/m 400 meter zit deze op je rug. Je kunt dan ook even je shirt om-draaien, let op dat je je wedstrijdshirt niet vastspelt aan een T-shirt wat je bij koud weer eronder draagt.

### **Soorten wedstrijden.:**

#### *CD: competitie*

- iedereen doet mee; de vereniging betaalt het inschrijfgeld. Je hoeft alleen reisgeld te betalen.
- De trainer regelt wie welk onderdeel doet

#### *Medaille:*

- 4 wedstrijden; je betaalt voor alle 4 het inschrijfgeld ( ook als je een keer ziek bent)
- Je betaalt reisgeld als je mee gaat.

#### *Andere wedstrijden.*

Je betaalt altijd inschrijfgeld. Ook als Cialfo een wedstrijd thuis organiseert!. Als het een uitwedstrijd is betaal je reiskosten.

#### *Algemeen:*

- 4 spelden heb je voor je startnummer nodig, dat je geheel moet laten zien, ook de reclame.

- Als de wedstrijd wat langer duurt kun je ook zelf eten en drinken meenemen: goedkoop en je hebt wat je lekker vindt.

#### *BA Sen.: competitie:*

- iedereen doet mee; de vereniging betaalt het inschrijfgeld.
- Reisgeld regel je onderling.
- de trainer regelt in overleg wie wat doet.

#### *B junioren*

- kunnen ook meedoen met de medaille-wedstrijden  
Reisgeld onderling regelen.
- Je bent voor alle wedstrijden inschrijfgeld verschuldigd.(Ook als je een keer niet kunt)

#### *Wedstrijden;*

- Je moet je zelf opgeven bij Ria Liefers (uitwedstrijden) en bij Marteke Witsenboer (thuis)
- Dit geldt óók voor de medaille-wedstrijden.
- Je bent zelf verantwoordelijk dat je je op tijd opgeeft bij hun.
- Wel zal je trainer je stimuleren om te gaan of voor je een leuke wedstrijd opzoeken als je er om vraagt.
- Je schrijft jezelf in en regelt vervoer ( ouders-oudere broer etc.)

Voor de bovenstaande regels kun je met je vragen altijd bij je trainer terecht.

Sportieve groeten.

De TC.

## Harry's statistieken

---

- **Steinfurt (Dld.)**, 17<sup>e</sup>. Steinfurt-marathon (42,2 km.), 18-03-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.40.50 u.;
- **Grouw**, Merenloop, 12 km., 19-03-2000: M40: 2. Tjibbe de Vries, 43.41 min.;
- **Stadskanaal**, Nederlands Kampioenschap Ambtenarenloop, 22-03-2000: 12 km.: 1. Wim de Weerd, 41.01 min. (nationaal kampioen!); Vincent Smit, 1.05.00.;
- **Heerde**, 30 km., AV De Gemzen, 25-03-2000: Dick Doornebal, 2.15.58; Piet de Wildt sr., 2.19.40; 10 E.M.: Henk v.d. Stouwe, 1.18.41 u.;
- **Vöhl (Dld.)**, Rund um den Edersee, 60 km., 26-03-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 5.40.20 u. (als enige sololoper op deze estafetloop!);
- **Stellendam**, Omloop van Goeree, 1-04-2000: 30 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 2.19.36 u.
- **Apeldoorn**, 23<sup>e</sup> Centraal Beheerloop, 10 km., 2-04-2000: 3. Jan van Ommen, 32.42 (3<sup>e</sup> sen.); 7. Wim de Weerd, 33.50 (2<sup>e</sup> M40); 18. Harry Veldkamp, 35.41; 26. Jeroen Ribbink, 36.37 (pr); 32. André Meuleman, 37.44 (pr); 35. Jaap Kooiman, 38.11; 51. Gerbert Tiemens, 41.05; 53. Gert Mulder, 41.16 (pr en 9<sup>e</sup>. M50); 63. Arjan Kluin, 42.55; Jan Lubbinge, 43.01; 78. Jan-Willem Dijkgraaf, 45.27; 81. Peter Berends, 45.34 (CR M55!); René Broerse, 49.41 (pr);
- **Vorden**, Achtkastelenloop, 30 km., 2-04-2000: Piet de Wildt sr., 2.21.59 u.;
- **Heerde**, Ronde om het Heerderstrand, 2-04-2000: 7,8 km.: 1. Henk v.d. Stouwe, 34.29 min.;
- **Wageningen**, 'Bergrace by night', 7-04-2000: 7,6 km. Dirk Bakkeren, Frank Mensink, 45.25 min.;
- **Troisdorf (Dld.)**, 6- uurloop (weg), 9-04-2000: 27<sup>e</sup> Jan-Willem Dijkgraaf, 64.202 mtr. (5<sup>e</sup> M45 en CR M45!);
- **Heerde**, 15 km., AV De Gemzen, 15-04-2000: 40. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.06.38 u.; 62 Jan Baack, 1.12.47; 10 km.: Henk v.d. Stouwe, 46.03 min.;
- **Rotterdam**, 20<sup>e</sup> Fortis Rotterdam-marathon (42,2 km.), 16-04-2000: 1117. Gert Schaap, 3.14.08 (pr); 1172. André Meuleman, 3.15.24 (pr); 1169. Tjibbe de Vries, 3.15.13; 2154. Piet de Wildt sr., 3.31.50 (pr); 2393. Gert Mulder, 3.34.17 (pr); 7397. Jack Laterveer, 4.49.29 u.;
- **Londen (Eng.)**, Londen-marathon (42,2 km.), 16-04-2000: mannen: 9161. Jan Douma. 4.01.36 (CR M60!); vrouwen: 3144. Joke Douma, 4.47.40 u. (CR V60!);
- **Hoogland**, Hooglandse Dorpsloop, 7,4 km., 19-04-2000: 3<sup>e</sup> Jan van Ommen, 22.25 min.;
- **Hanau-Rodenbach (Dld.)**, 100 km. - stratenwedstrijd, 22-04-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 11.53.41 u. (CR M45!);
- **Stadskanaal**, Klap-tot-Klaploop, 10 km., 24-04-2000: 4. Jan van Ommen, 31.59 min. (CR sen..!); Wim de Weerd, 33.03 (2<sup>e</sup> M40); Harry Veldkamp, 35.56; Jaap Kooiman, 37.40 min.;
- **De Meern-Vleuten**, Paaspolderloop, marathon (42,2 km.), 24-04-2000: Dick Doornebal, 3.39.10 u.;
- **Anjum**, Lauwersland-marathon, 24-04-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.58.02 u.;
- **Hattem**, Grachtenloop, 29-04-2000: 9,6 km.: 1. Jan van Ommen, 33.40 min.; 2. Wim de Weerd, 33.43 (1<sup>e</sup> M40); 6. Harry Veldkamp, 35.35 (3<sup>e</sup> sen.); Jaap Kooiman, 38.41 min.; 4,8 km.: vrouwen: 2. Mariska v.d. Stouwe, 23.35; mannen: Henk v.d. Stouwe, 23.35 min.;
- **Graauw**, 'Marathondag Zeeuws-Vlaanderen', 29-04-2000: marathon: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.27.05 u. (beste seizoenstijd);
- **Velmis (B.)**, Bergloop, 30-04-2000: 15,3 km.: 127<sup>e</sup>. Frank Mensink, 1.15.10 u.;
- **Gistel (B.)**, '60 km. van Gistel', 1-05-2000: 33. Jan-Willem Dijkgraaf, 5.47.52 u.;
- **Holten**, Bevrijdingsloop, SV Holten, 5-05-2000: 10 km.: André Meuleman, 40.20 min.;
- **Almere**, marathon van Almere, 7-05-2000: marathon: 116<sup>e</sup>. Jan-Willem Dijkgraaf, 4.38.14 u. (25<sup>e</sup> M40); 10 km.: 11<sup>e</sup> Jan van Ommen, 32.37 min.;
- **Epe, RABO Tien Engelse Mijlen van Epe (16,1 km.)**, AV Cialfo, 9-05-2000: 1. Wim de Weerd, 55.32 min. (1<sup>e</sup> M40); 17. Harry Veldkamp, 1.03.23 u. (10<sup>e</sup> sen.); 27. Gert Schaap, 1.05.07; 28. André Meuleman, 1.05.20; 29. Pieter Boumeester, 1.06.38 (8<sup>e</sup> M40); 32. Arjan Kluin, 1.06.50; 39. Bert Otterspeer, 1.08.27 (3<sup>e</sup> M50); 44. Gerbert Tiemens, 1.10.00; 45. Bennie Geerts, 1.10.16 (10<sup>e</sup> M40); 49. Dick Doornebal, 1.11.58 (5<sup>e</sup> M50); 55. Edsard van Steenberg, 1.12.58; 75. Jan Baack, 1.17.10 (10<sup>e</sup> M50); 76. Peter Berends, 1.18.24 u. (4<sup>e</sup> M55 en CR M55!); 81. James Drysdale, 1.19.27;

## Welke marathon-prognose is juist ?

---

Hier een lijstje met **bruto-tijden** van marathonlopers van Cialfo. Daarachter de voorspelde tijd die het meest in de buurt komt en de naam van degene die deze prognose heeft gedaan.

Voor de duidelijkheid: Jan en Joke Douma hebben in Londen gelopen, Dick Doornebal in Vleuten-De Meern. De overigen zijn in Rotterdam gefinisht, waarbij Jack Laterveer en Tjibbe de Vries hebben 'gehaasd' (want ze kunnen natuurlijk veel sneller!).

Gert Schaap: 3.14.08 (3.14/André Meuleman)  
Tjibbe de Vries: 3.15.13 (3.15/Harry Veldkamp en 3.15/Jan Witsenboer en 3.15/Dick Doornebal)  
André Meuleman: 3.15.24 (3.16/Frank Mensink)  
Piet de Wildt sr.: 3.31.00 (3.31/André Meuleman en 3.31/Erwin van Duinen)  
Gert Mulder: 3.34.17 (3.28/Gerbert Tiemens)  
Dick Doornebal: 3.39.10 (3.35/Jan Witsenboer)  
Jan Douma: 4.01.36 (4.02/Erwin van Duinen)  
Joke Douma: 4.47.40 (4.45/Gerbert Tiemens)  
Jack Laterveer: 4.49.29 (3.50/André Meuleman)

**André Meuleman** is topscorer met 3 vermeldingen. Hij kan een trainingsschema voor een tijd van 3.05 uur voor de Rotterdam-marathon 2001 ophalen bij trainer Henk Liefers !

(vervolg Harrie's Statistieken van blz. 27)

85. Henk v.d. Stouwe, 1.20.04; 86. René Broerse, 1.20.11 (pr); 90. Jan Koers, 1.21.42; 92. Jack Ribbink, 1.22.42 u.;
- **5 km.:** 1. Jeroen Ribbink, 17.10 min.; 2. Richard Berkhoff, 17.51; 3. Erwin van Duinen, 19.10; 4. Hans Reijnders, 19.19; 6. Gert Mulder, 20.05; 11. Mariska v.d. Stouwe, 24.18; 15. Philip Hoogenraad sr., 25.15; 17. Trudy de Weerd-Rodijk, 26.53; 18. Dirk Bakkeren, 26.57; 19. Ria Oosterbroek, 26.57; 20. Elbert van Laar, 26.57; 21. Mar Kwakernaak, 26.57; 22. Linda Faber, 26.58; 26. Paulien Slijkhuis, 27.55; 28. Giny Scheepers, 31.19; 30. Henk Zevenhuizen, 32.46; 31. Driesje Veldwijk, 34.25; Hilde Mulder, 35.29 min.
  - **Hoogeveen**, Groene Land-Cascadeloop, HAC, 12-05-2000: 10 km.: M45: 4<sup>e</sup>. Tjibbe de Vries, 35.38 min. (CR M45!);
  - **Ommen**, 2<sup>e</sup> Touwen halve marathon, 13-05-2000: 10,7 km.: 1<sup>e</sup>. Wim de Weerd, 36.21 min.;
  - **Raalte**, 4<sup>e</sup> Kamphuis-halve marathon, 14-05-2000: 21,1 km.: André Meuleman, 1.31.42 u.;
  - **Breda**, Valkenberggrun, 6 uurloop (weg), 14-05-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 57.090 mtr.;
  - **Utrecht**, Halve marathon van Utrecht, 21-05-2000: 21,1 km.: André Meuleman, 1.24.15 u.;
  - **Apeldoorn**, Belastingdienst-cross, 10 km., 24-05-2000: Jack Ribbink, 50.22 min.;
  - **Zwolle**, baan, 5000 mtr., 25-05-2000: 2<sup>e</sup>. Wim de Weerd, 15.57 min. (2<sup>e</sup> M40);
  - **Walddorf-Berlijn (Dld.)**, Spreelauf, etappewedstrijd 6 dagen, tot. 408 km., 21/26-05-2000: 19<sup>e</sup>. Jan-Willem Dijkgraaf, 47.19.26 u.;
- Heerenveen**, 'Ronde van Oranjewoud', 10 E.M. (16,1 km.), 27-05-2000: 7<sup>e</sup>. Harry Veldkamp, 59.58 min.; 8<sup>e</sup>. André Meuleman, 64.01 min. (pr);

## Wedstrijdverslagen

---

### **Apeldoorn, CB-loop, 10 km. 02-04**

*Twee podiumplaatsen voor Cialfo lopers*

Atletiekvereniging Cialfo heeft goed gepresteerd bij de 10 kilometer lange Centraal Beheerloop in Apeldoorn. Jan van Ommen werd derde met 32.40 min. Wim de Weerdt werd tweede veteraan met 33.50 min. Beide Hattemers waren niet echt opgetogen over hun eindtijden, maar hun klasseringen waren uitstekend. Trainer Henk Liefers had een flinke groep atleten in het deelnemersveld, want de loop in de Apeldoornse binnenstad is een goede testloop in het voorjaar. Peter Berends scoorde een clubrecord bij de mannen 55+ met 45.34 min. Opvallend was ook de prestatie van de pas 16-jarige Jeroen Ribbink. De B-junior scherpte zijn persoonlijk record met ruim drie minuten aan tot een zeer goede 36.37. Hij gaat nu proberen om zijn tijden op de kortere afstanden te verbeteren.

### **Troisdorf (Dld.), 6 uur (weg), 9-04**

*Goed prestatie Dijkgraaf*

Ultraloper Jan-Willem Dijkgraaf van atletiekvereniging Cialfo heeft de goede vorm te pakken. Bij een sterk bezette internationale wegwedstrijd in het Duitse Troisdorf werd hij vijfde bij de mannen-45 met 64.202 mtr. op de 6 uur. In totaal werd de Epenaar 21<sup>e</sup>. Hij liep in Duitsland een kilometer meer als in maart in het Limburgse Stein. De Cialfo-atleet vestigde een clubrecord. In het paasweekeinde start Dijkgraaf in een 100 km.-wedstrijd in Hanau-Rodenbach (Duitsland).

### **Harderwijk, BCD-medaillewedstrijd, 13-04**

*Verre discusworp Bourgonje*

In Harderwijk heeft C-junior Raymond Bourgonje van atletiekvereniging Cialfo zijn persoonlijk rekord bij het discuswerpen aangescherpt tot een zeer goede 27.39 mtr. Mogelijk kan hij dit jaar de grens van 30 meter benaderen. Bij de medaillewedstrijd in Harderwijk waren vooral de werpprestaties opmerkelijk. Bij de D-jongens won Daan de Jong het speerwerpen met 21.83 mtr.. Tijmen Hondelink viel op bij de B-jongens met 11.27 mtr. met de kogel en 29.90 mtr. met de discus. Ruben Zwarts kogelde 11.08 mtr.

### **Epe, Avondwedstrijd, 13-04**

*Goed sprintwerk Annet Freriks*

Op de eigen baan in Epe heeft C-juniore Annet Freriks van atletiekvereniging Cialfo een sublieme 10.4 sec. op de 80 mtr. sprint gelopen. Ze vestigde een clubrecord. De avondwedstrijd markeerde de opening van het baanseizoen. Van april tot en met juni vinden vrijwel alle competities plaats in het outdoor-seizoen. Op de baan in Epe waren er met koude weersomstandigheden uitsluitend loopnummers. Pieter Verschuur (JPC) liep op de 600 mtr. een clubrecord met 2.34.1 min. Hetzelfde presteerde Peter Berends (M55) op de 800 mtr. met 2.53.1 min.

Goed sprintwerk was er in Epe ook van B-junior Arjen Pit met 12.0 sec. op de 100 mtr. en 25.0 sec. op de 200 mtr. Ruben Zwarts bleef niet ver achter met 25.3 sec. op de 200 mtr. Op de langere loopafstanden scoorden de D-meisjes goede tijden op de 1000 meter: Astrid Geerts (3.50.4), Rosemarie Smit (3.54.8) en Manon Logtenberg (3.56.0). Cialfo-topper Jan van Ommen won de 3000 mtr. in een uitstekende 8.53.8 min. Hij werd gevolgd door veteraan Wim de Weerdt in 9.22.3. B-junior Jeroen Ribbink liep verrassend voor het eerst in zijn carrière onder de tien minuten op de 3 km. met 9.57.4 min.

### **Enschede, veteranencompetitie, 16-04**

*Vijf veteranenrekords in Enschede*

EPE - De mannen-veteranenploeg van AV Cialfo is in Enschede vijfde geworden in de eerste wedstrijd van de competitie. Het team komt uit in de 1<sup>e</sup> divisie, de hoogste landelijke klasse. Met deze uitstekende klassering is er uitzicht op een plek in de finale. In Enschede gaf de routine van de Eper ploeg de doorslag. Er werd aangetreden met maar liefst zes 50-plussers. Waar andere ploegen nog wel eens een steekje lieten vallen, bijvoorbeeld door veel ongeldige pogingen of een foutieve wissel op de estafette, scoorde Cialfo op alle onderdelen punten. Er werden vijf clubrecords gevestigd. Hennie Strunk werd tweede op de 100 mtr. met 13.32 sec. Bij het verspringen raakte hij geblesseerd aan een hamstring. Hij had al wel een afstand van 4.81 mtr.gesprongen; goed voor een vierde plaats. Het is te hopen dat Strunk bij de volgende ronde van de competitie in Steenwijk op 7 mei weer van de

---

partij is. De loopnummers werden nadelig beïnvloed door de harde wind. Wim de Weerdt werd tweede met 16.21.54 min. op de 5000 mtr. Deze tijd viel hem tegen, want de snelle Hattemer had eigenlijk al vroeg in het seizoen onder de 16 minuten willen duiken. Door de weersomstandigheden was dit onmogelijk. Alle tijden op de loopnummers vielen tegen. René Hondelink was op dreef bij de werpnummers met twee clubrecords. De kogel van 6 kg. stootte hij naar een fraaie 10.19 mtr. De discus (1,5 kg.) wierp hij naar 27.36 mtr.

### **Emmeloord, CD-competitie, 15-04-2000:**

#### *Succes in CD-competitie*

C-junior Raymond Bourgonje heeft het kogelstoten gewonnen bij de eerste wedstrijd van de CD-competitie. In Emmeloord kwam hij tot 8.29 mtr. De D-meisjes van AV Cialfo haalden veel ereplaatsen. Sabrina Bol sprong 1.25 mtr., waarmee ze eerste werd. Ze werd tweede bij het verspringen met 3.89 mtr. Anoeck Kleinpaste sprintte naar 9.7 sec. op de 60 mtr., gevolgd door Gonnie van Rijssen met 10.0 sec. Rosemarie Smit won haar serie op de 60 mtr. horden met 13.0 sec. De D-jongens en D-meisjes staan beide derde in de voorlopige tussenstand van de CD-competitie.

### **Stadskanaal, Klap-tot-klaploop, 24-04**

#### *Clubrecord Jan van Ommen*

In Stadskanaal heeft Cialfo-atleet Jan van Ommen zijn eigen clubrecord op de 10 km. aangescherpt tot een zeer goede 31.59 min. Het kostte de Hattemer enige moeite om onder de 32 minuten te blijven, maar na afloop was de voldoening des te groter. In de wedstrijd werd hij vierde achter enkele sterke noordelijke atleten. De deelnemers worden bij de Klap-tot-klaploop met de bus naar de klap (brug) in Musselkanaal gebracht en lopen dan terug naar de brug in Stadskanaal. Veteraan Wim de Weerdt was ondanks tegenwind in goede doen. Hij werd tweede in zijn categorie achter niemand minder dan good-old Marti ten Cate. De Weerdt liep met 33.03 min. zijn beste tijd van het seizoen.

### **Hattem, Grachtenloop, 29-04**

#### *Van Ommen wint in Hattem*

Jan van Ommen heeft de dertigste editie van de Grachtenloop in Hattem gewonnen. De Cialfo-atleet had 33.40 min. nodig voor deze tien kilometerloop, die traditioneel op Koninginnedag gehouden wordt. Het was zijn derde zege op rij en dat betekende dat de Hattemer de wisselbeker nu definitief in de prijzenkast mag zetten. Eerder deze week tobde Van Ommen nog met een kuitblessure, maar gelukkig herstelde hij op tijd voor deze thuiswedstrijd. Organisatie en deelnemers troffen het wel met de goede weersomstandigheden. Kort na de prijsuitreiking barstte een enorme onweersbui los.

Veteraan Wim de Weerdt kwam luttele drie seconden later over de streep in 33.43 min. waarmee hij tweede werd en de snelste veteraan was. De Weerdt en Van Ommen hadden de eerste ronden relatief rustig meegelopen in het veld. Bij de start liep Epenaar Harry Veldkamp op kop, die werd afgewisseld door veteraan Nico Kropman. Uiteindelijk namen Van Ommen en De Weerdt toch hun verantwoordelijkheid, want in Hattem wilden ze natuurlijk niet verliezen. Van het tweetal bleek Van Ommen het snelste eindschot te hebben. Veldkamp werd uiteindelijk verdienstelijk derde bij de senioren met 35.35 min. Op de 5 km. werd Cialfo-atlete Mariska van der Stouwe tweede in 23.36 min.

### **Steenwijk, veteranencompetitie, 7-05**

#### *Veteranen naar finale*

De mannen-veteranenploeg van AV Cialfo heeft zich geplaatst voor de landelijke finale. In Steenwijk werd een uitstekende zesde plaats behaald. Het team onder leiding van 'playing captain' Peter Berends kende nogal wat omzettingen, maar de resultaten waren goed. Wim de Weerdt won op de warme en winderige baan overtuigend de 5000 mtr. in 16.33.95 min. Kort daarvoor liep hij nog de 1500 mtr. in een fraaie 4.21.18 min. waarmee hij derde werd. Er werden drie veteranenrekords gevestigd. Peter Berends (M55) verraste met 65.38 sec. op een volle ronde (400 mtr.). René Hondelink (M50) wierp de discus van anderhalve kilo naar een prima 30.60 mtr. Voor het eerste kwam hij in deze categorie tot een dergelijke prestatie. Frank Mensink (M55) wierp de speer naar een nieuw clubrecord: 27.46 mtr. Hennie Strunk raakte geblesseerd aan zijn rechterhamstring. Op de afsluitende Zweedse estafette (400-300-200-100 mtr.) haalde hij

---

ternauwernood de eindstreep. Hij zal enkele weken uit de roulatie zijn.

### **Apeldoorn, baan, 6-05**

#### *Superkogelstoot Tijmen*

Bij baanwedstrijden in Apeldoorn heeft B-junior Tijmen Hondelink van AV Cialfo met een formidabele afstand van 12.35 mtr. een clubrecord gevestigd. Arjen Pit sprintte naar een supersnel persoonlijk record op de 100 mtr. met 11.5 sec. Hij maakte ook deel uit van de estafetteploeg op 4 x 100 mtr., die 48.3 sec. liet klokken. Het team bestond verder uit Udo Husmans, Bram Leenburg en Ruben Zwarts. De wedstrijd in Apeldoorn vond plaats in het kader van een uitwisseling met Canadese atleten. Die waren naar de Veluwe stad gekomen in verband met het bevrijdingsfeest en de ontvangst van Canadese oud-strijders.

### **Epe, 10 E.M., 9-05**

#### *De Weerdt 'warmtebestendig'*

De RABO Tien Engelse Mijlen in Epe is gewonnen door veteraan Wim de Weerdt van de organiserende vereniging AV Cialfo. Hij liep de ruim 16 kilometer in 55.52 min.. Gezien de warme weersomstandigheden was dit een prima tijd. De Hattemer had geen last van de hitte. 'Ik vond het een beetje fris', grapte hij na afloop ontspannen. Een achtervolgende groep kon de Cialfo-atleet niet achterhalen. Direct vanaf de start liep de snelle veteraan weg uit het peloton. Tweede werd Cees Tiemens (56.43) en derde Tonny Stouten in dezelfde tijd.

Bij de vrouwen werd de strijd op de Tien Engelse Mijlen pas in een spannende slotfase beslist. Uiteindelijk had Ivana Winterman (Veluwe) het beste eindschot. Ze liep 1.12.26, gevolgd door Angelique Meyer (1.12.39) en Annette Voets (1.12.40). In totaal kwamen er zo'n 160 atleten aan de start in Epe. In verband met de warmte had AV Cialfo een extra drinkpost geïnstalleerd. Voor de dorstige lopers was dit geen overbodige luxe. Voor het eerst kon gebruik gemaakt worden van het nieuwe fietspad langs de Zuidweg. De wedstrijd bestaat uit een grote ronde over straat.

De winst op de 5 kilometer ging in Epe naar B-junior Jeroen Ribbink van AV Cialfo. De 16-jarige atleet liep een snelle 17.10 min. Daarmee had hij een gemiddelde snelheid van bijna 17,5 km. p/uur. De twee andere ereplaatsen gingen ook

naar Cialfo-atleten. Richard Berkhoff (A-junior) zette nog moedig de achtervolging in, maar Ribbink was een maatje te groot voor hem. Berkhoff finishte na 17.51 op het sportpark Wachtelenberg. Derde werd Erwin van Duinen met 19.10 min. De drie winnaars op de 5 km. en de winnaar van de 10 E.M. trainen allemaal bij Henk Liefers,

### **Kampen, CD-competitie, 13-05**

#### *Drie ploegen naar finale*

Drie jeugd ploegen van atletiekvereniging Cialfo hebben zich geplaatst voor de regionale finale van de CD-competitie. Pascha van de Hoolwerff won de 100 mtr. bij de C-jongens met 13.3 sec. Nog beter was zijn 4.87 mtr. bij het verspringen. Met een nieuw persoonlijk record werd hij tweede. Raymond Bourgonje stootte de kogel naar 9.06 mtr. De discus wierp hij bij de voorronde in Kampen 28.58 mtr. ver. Van goed niveau was wederom het sprintwerk van Annet Freriks (C-meisjes). Zij werd eerste op de 60 mtr. met 10.9 sec. Rianne de Wilde werd derde bij het kogelstoten met 8.11 mtr. Linda van Westerveld wierp de speer naar 21.35 mtr. De regionale finale vindt plaats op 17 juni. De C-jongens en meisjes en de D-meisjes hebben zich geplaatst. Bij deze wedstrijd kan een plaats in de landelijke finale worden afgedwongen. Dat zal voor de Cialfo-ploegen zal dit een zeer moeilijk opgave worden.

### **Arnhem, B-competitie, 14-05**

#### *Goede prestaties B-jongens*

Bij de eerste ronde van de B-competitie in Arnhem is AV Cialfo in de middenmoot geëindigd. Helaas moest het onderdeel polsstokhoogspringen onbezet gelaten worden. Voor het moeilijke technische onderdeel was geen atleet beschikbaar. Een probleem waar veel verenigingen mee te maken hebben. Tijmen Hondelink ontwikkelt zich tot een werper van formaat. Hij verbeterde zijn persoonlijke records aanzienlijk met de discus tot 30.77 mtr. en met de speer tot 42.89 mtr. Hij maakte ook deel uit van de 4 x 100 meter-estafetteploeg samen met Arjen Pit, Udo Husmans en Ruben Zwarts, die een snelle 47.3 sec. op de chrono bracht. Individueel was er een derde plaats voor Jeroen Ribbink op de 1500 meter met 4.35.2 min. De 16-jarige atleet uit 'de

---

stal van Henk Liefers' verbeterde zich ten opzichte van vorig jaar met maar liefst twintig seconden. Ook Bram Leenburg bracht op de baan van Valkenhuizen in Arnhem een persoonlijk record op de klokken. Hij liep 2.24.6 min. op de 800 meter. De volgende ronde van de B-competitie is op 18 juni.

### **Epe, B/C/D-medaillewedstrijd, 20-05**

#### *Succes voor B-junioren*

De B-jongens van atletiekvereniging Cialfo hebben de thuiswedstrijd op de baan in Epe gedomineerd. Zij behaalden alle ereplaatsen bij een medaillewedstrijd. Jeroen Ribbink maakt ook deel uit van deze succesvolle generatie atleten. Hij liep in Utrecht een clubrecord op de 5000 mtr. met 17.16.02 min. , een verbetering van zijn persoonlijk record met maar liefst 17 seconden. In Epe won Arjen Pit met onder meer 12.1 sec. op de 100 mtr. en 5.51 mtr. bij het verspringen. Ruben Zwartz liep een uitstekende 800 mtr. waarbij hij 2.13.0 min. op de klokken bracht. Tijmen Hondelink was de winnaar bij het speerwerpen met een uitstekende 40.65 mtr. De B-jongens van AV Cialfo doen het bijzonder goed in de competitie's.

De wedstrijd in Epe werd geteisterd door zware regenbuiten, waardoor sommige prestaties onder de maat bleven. Er waren bijna 200 B/C/D-junioren van regio-verenigingen vertegenwoordigd. Bij de D-meisjes sprong Sabrina Bol 1.25 mtr. hoog. Iris Schutte werd derde in het totaalklassement bij de B-meisjes. Ze won de 100 mtr. in 14.5 sec.. Ze sprong 4.06 mtr. Bij de C-meisjes liep Annet Freriks een goede 600 mtr. met 1.54.7 min. De 80 mtr. werd in 11.1 sec. afgelegd. Ze werd vierde in het klassement.

### **Spreelauf/Walddorf-Berlijn (Dld.), 21/26-05**

#### *Dijkgraaf loopt zesdaagse*

Ultraloper Jan-Willem Dijkgraaf uit Epe heeft meegedaan aan een zesdaagse etappewedstrijd in Duitsland. De Cialfo-atleet beëindigde de monster-afstand van 408 kilometer na een totaal tijd van 47 uur, 19 minuten en 26 seconden. Dit betekende een negentiende plaats in een totaalklassement van 41 kilometervereters. Er werd gelopen van Walddorf (bij de Tsjechische grens) naar Berlijn. De tocht voerde de lopers langs de

rivier de Spree over een afwisselend, maar vrij vlak parkoers.

Met redelijk goede weersomstandigheden hebben de atleten de zesdaagse voltooid. 'Het is me meegevallen', aldus de Epenaar. 'Na elke dagetappe kon ik redelijk goed herstellen. De kortste afstand was 47,7 km. en de langste afstand was 76,7 km. Na elke dag werd een klassement gemaakt. Ik had een veel heuvelachtiger tocht verwacht, maar dat is me meegevallen.' Dijkgraaf loopt weliswaar veel marathons en ultra-afstanden maar elke dag een marathon, dat is voor hem ook een unieke activiteit. 'Ik heb een keer van Genève naar Bazel in Zwitserland gelopen. Dat gaat ook in etappe's. In juli zal ik daar als alles goed gaat weer starten. In Zwitserland loop je echter op hoogte, tot ruim 2000 meter. Dat is niet te vergelijken met de Spreelauf in Duitsland, die voor de eerste maal gehouden werd. Maar voorop staat dat ik geen blessure's moet krijgen.' Volgend jaar zal de ultraloper naar verwachting zijn honderste marathon lopen. Hiermee behoort tot een vrij select gezelschap van lopers.



# Uitslagen

---

## **Eindklassement Gelders-Overijsselse crosscompetitie:**

MPA (1<sup>e</sup> jrs.): 18. Meike Kleinpaste, 65 pnt.  
MD (1<sup>e</sup> jrs.): 12. Manon Logtenberg, 35 pnt.; 13. Rosemarie Smit, 39 pnt.; 16. Hester Wagenaar, 45 pnt.  
MD (2<sup>e</sup> jrs.): 9. Astrid Geerts, 28 pnt.  
Vrouwen-veteranen (V40): 3. Loes Ribbink, 10 pnt.  
JPA (1<sup>e</sup> jrs.): 17. Joost Lubbinge, 60 pnt.  
JPA (2<sup>e</sup> jrs.): 15. Tom Koele, 57 pnt.; 21. Steven Geerts, 85 pnt.; 23. Stef v. Bedem, 86 pnt.  
JD (1<sup>e</sup> jrs.): 28. Jelle Aalbers, 101 pnt.  
JD (2<sup>e</sup> jrs.): 25. Rick Hahn, 81 pnt.  
JC: 28. Jasper Smit, 92 pnt.; 34. Pim Buiting, 111 pnt.; 35. Roel Staadegaard, 112 pnt.; 37. Raymond Bourgonje, 118 pnt.  
JB: 8. Jeroen Ribbink, 25 pnt.; 9. Ruben Zwarts, 31 pnt.  
Mannen senioren: 13. Harry Veldkamp, 61 pnt.; 17. Steven Hofenk, 78 pnt.  
Mannen-veteranen (M40): 6. Jaap Kooiman, 22 pnt.  
Mannen-veteranen (M45): 1. Tjibbe de Vries, 4 pnt.  
Mannen-veteranen (M50): 8. Frank Mensink, 33 pnt.

## **Harderwijk, BCD-medaillewedstrijd, 13-04:**

D-junioren: meisjes (speer, ver, 60 mtr. horden, kogel): Anook Kleinpaste, 9.24, 3.02, 16.6, 7.22; Rosemarie Smit, 9.24, 3.30, 13.1, 5.81; Manon Logtenberg, 3.32, 3.03, 15.6, 5.59; Karin van Bussel, 9.34, 2.62, -, 7.03; Sabrina Bol, 11.65, 3.53, 12.2, 8.20; Gonnie van Rijssen, 8.34, 3.25, 14.3, 7.00; Jeanet Meurs, 10.01, 3.05, 14.4, 6.51; jongens (ver, kogel, speer, 80 mtr. horden): Daan de Jong, 2.54, 6.18, 21.83, 20.0; Joshua v.d. Kolk, 3.77, 6.61, 12.75, 17.2; Tashin Calisal, 1.73, 5.66, 9.22, -; Rick Hahn, 3.48, 7.13, 17.38, 16.9; Jelle Aalbers, 2.47, 4.36, 13.39, 19.7; Pepijn Boomsluiters, 2.75, 6.27, 20.35, 21.1.  
C-junioren: meisjes (hoog, kogel, discus, 80 mtr. horden): Annet Freriks, 1.35, 6.56, 10.89pr, 13.6; Monica van Westerveld, 1.20, 6.45, 17.33, 16.8pr; Linda van Westerveld, 1.20, 7.34pr, 17.99pr, 19.0; Rianne de Wilde, 1.10, 7.91pr, 19.54pr, 16.7pr; jongens (hoog, kogel, discus, 100 mtr. horden): Roel Staadegaard, 1.30pr, 5.54pr, 12.98, 24.1 pr; Matthijs Koele, 1.40pr, 5.91pr, 12.41, 20.8pr; Raymond Bourgonje, 1.25pr, 8.98pr, 27.39pr, 22.8pr.  
B-junioren: meisjes (hoog, 100 mtr. horden, kogel, discus): Christel Baack, 1.20, 21.8, 8.13, 19.10pr; jongens (hoog, 110 mtr. horden, kogel, discus): Udo Husmans, 1.70, 16.7pr, 8.82, 20.30; Arjen Pit, 1.55, 18.9, 10.28, 25.65; Ruben Zwarts, 1.50, 19.9, 11.08, 23.10; Bram Leemburg, 1.45, 19.7, 8.96, 19.27pr; Tijmen Hondelink, 1.60, 17.9, 11.27, 29.90pr

## **Dronten, pupillencompetitie, 15-04**

JPC (40 mtr. ver, bal): 2. Thijs Lubbinge, 7.9, 2.46, 19.91; MPC (40 mtr., bal, ver): 2. Lisa van Leeuwen, 7.7, 14.80, 2.56; 7. Maxime de Vries, 8.3, 10.05, 2.19; 16. Jelleke Boomsluiters, 9.8, 5.18, 1.10; 17. Jasmijn Rongen, 10.3, 4.95, 1.08; JPB (40 mtr., ver, bal): 11. Wisse Boomsluiters, 7.4, 1.93, 8.22; MPB (40 mtr., ver, bal): 2. Sacha Popping, 7.5, 2.42,

18.32; 7. Nicole Kwakkel, 7.3, 2.48, 8.50; 13. Kim Lijding, 8.6, 2.29, 9.95; 15. Maja Noja;, 8.2, 1.80, 8.37; JPA (1<sup>e</sup> jrs.)(60 mtr., hoog, kogel): 13. Joost Lubbinge, 11.3, -, 6.57; 16. Thijs v.d. Brink, 12.7, -, 2.42; JPA (2<sup>e</sup> jrs.)(60 mtr., hoog, kogel); 24. Tom Koele, 10.4, -, 7.23; 26. Stef v.d. Bedem, 12.4, -, 5.90; MPA (1<sup>e</sup> jrs.)(60 mtr., hoog, kogel): 17. Meike Kleinpaste, 12.2, 0.70, 4.46.

## **Emmeloord, CD-competitie, 15-04:**

**D-jongens:** Pepijn Boomsluiters, 80 mtr., 14.9 sec. en hoog, 1.00 mtr.; Rick Hahn, 1000 mtr., 3.51.1 min. en 80 mtr. horden, 16.3 sec.; Jelle Aalbers, 80 mtr. horden, 24.4 sec. en ver. 2.82 mtr.; Tahsin Calisal, kogel, 6.56 mtr. en discus, 13.59 mtr.; est. 4 x 80 mtr., 55.7 sec.; 3<sup>e</sup> plaats met 1925 pnt.

**D-meisjes:** Suzan van Bussel, 60 mtr., 10.5 sec. en kogel, 5.43 mtr.; Anook Kleinpaste, 60 mtr., 9.7 sec.; Gonnie van Rijssen, 60 mtr., 10.0 sec.; Astrid Geerts, 1000 mtr., 3.46.5 min. en speer, 17.07 mtr.; Manon Logtenberg, 3.52.4 min. en ver, 3.16 mtr.; Hester Wagenaar, 1000 mtr., 3.57.6 min. en 60 mtr. horden, 14.4 sec.; Rosemarie Smit, 60 mtr. horden, 13.0 sec.; Liselotte Mooiweer, 60 mtr. horden, 13.8 sec. en hoog, 1.10 mtr.; Sabrina Bol, hoog, 1.25 mtr. en ver, 3.89 mtr.; Karin van Bussel, kogel, 6.99 mtr. en speer, 8.22 mtr.; est. 4 x 60 mtr., 37.2 sec.; 3<sup>e</sup> plaats met 2940 pnt.

**C-jongens:** Jasper Smit, 800 mtr., 2.55.4 min.; Pascha v.d. Hoolwerff, 100 mtr., 13.4 sec. en ver, 4.25 mtr.; Martijn Schrooten, 800 mtr., 2.46.4 min. en hoog, 1.25 mtr.; Hugo Raad, 100 mtr. horden, 19.8 sec. en ver, 4.12 mtr.; Matthijs Koele, 100 mtr. horden, 21.1 sec. en speer, 18.19 mtr.; Roel Staadegaard, hoog, 1.20 mtr. en kogel, 5.24 mtr.; Raymond Bourgonje, kogel, 8.29 mtr. en discus, 26.64 mtr.; est. 4 x 100 mtr., 56.8 sec.; 3<sup>e</sup> plaats met 3871 pnt.

**C-meisjes:** Monica van Westerveld, 80 mtr., 12.0 sec. en ver, 3.94 mtr.; Elle Thijssen, 1000 mtr., 3.37.9 min. en hoog, 1.20 mtr.; Annet Freriks, 80 mtr. horden, 13.7 sec. en hoog, 1.35 mtr.; Inge van Bussel, ver, 3.17 mtr. en discus, 12.43 mtr.; Linda van Westerveld, kogel, 7.69 mtr. en speer, 19.61 mtr.; est. 4 x 80 mtr., 44.1 sec.; 5<sup>e</sup> plaats met 3710 pnt.

## **Enschede, veteranencompetitie, 1<sup>e</sup> divisie, 16-04:**

Rene Hondelink (M50), kogel, 10.19 mtr. (cr) en discus, 2736 mtr. (cr); Bert Otterspeer, hoog, 1.20 mtr. en 1500 mtr., 5.12.66 min.; Hennie Strunk (M50), 100 mtr., 13.32 sec. (cr) en ver, 4.81 mtr.; Frank Mensink (M55), 800 mtr., 2.43.68 min. (cr) en speer, 27.16 mtr. (cr); Jan Witsenboer, 1500 mtr., 5.21.50 min.; Peter Berends, 400 mtr., 67.20 sec.; Wim de Weerd, 5000 mtr., 16.21.54 min.; Jaap Kooiman, 5000 mtr., 18.06.23 min.; Zweedse estafette (400-300-200-100 mtr.) (Wim de Weerd, Bert Otterspeer, Jan Witsenboer, Peter Berends), 2.29.4 min.; 5<sup>e</sup> plaats met 4679 pnt.

## **Zwolle, Pupillen-medaillewedstrijd, 22-04**

JPC (40 mtr., ver, kogel): Pieter Verschuur, 8.3, 2.79, 5.06; MPC (40 mtr. ver, kogel): Nancy van Petersen, 7.5, 2.88, 3.70; Lisa van Leeuwen, 7.8, 3.10, 6.31 (CR!); Caroline Bijsterbosch, 7.8, 2.80, 4.69; Maxime de Vries, 8.5, 2.40, 4.47; Marijke Hesselink, 8.9, 2.48, 3.35; Mandy Bruintjes, 9.8, 2.42, 3.16; JPB (1000 mtr., hoog, bal): Mushin Calisal, 4.12.7, 0.85, 10.47; MPB (40 mtr., hoog, kogel): Nicole Kwakkel, 7.4, 0.95, 2.39; Sacha Popping, 7.7, 0.95, 4.92; Kim Lijding, 7.9, 0.85, 4.57; Rosa Jonker, 8.0, 0.80, 2.64; Mala Noija, 8.0, 0.85, 3.18; JPA (1<sup>e</sup> jrs.) (1000 mtr., ver, bal): Ruud Logtenberg, 5.10.2, 2.38, 10.70; JPA (2<sup>e</sup> jrs.) (1000 mtr., ver, bal): Tom Koele, 3.51.4, 3.65, 23.27; Sahin Calisal, 4.53.7, 2.31, 17.21; Steven Geerts, 5.30.4, 2.92, 26.31; MPA (1<sup>e</sup> jrs.) (1000 mtr., hoog, bal): Meike Kleinpaste, 4.57.9, 0.80, 11.86; Anne Hesselink, 4.58.2, 0.90, 13.32; MPA (2<sup>e</sup> jrs.) (1000 mtr., hoog, bal): Jolien Philipsen, 4.00.3, 1.10, 20.12; Judith Reinders, 4.03.0, 1.05, 15.87.

#### Apeldoorn, baanwedstrijd, 6-05

MB: Iris Schutte, hoog, 1.50 mtr. (pr), ver, 3.59 mtr.; Christel Baack, 400 mtr., 1.15.8 min., ver, 3.46 mtr., hinkstap, 8.35 mtr. (pr) en kogel, 8.76 mtr.;

JB: Arjen Pit, ver, 5.83 mtr., 100 mtr., 11.5 sec. (pr), 200 mtr., 24.3 sec. (pr) en hoog, 1.60 mtr.; Bram Leemburg, 800 mtr., 2.23.9 min. (pr) en hinkstap, 11.07 mtr. (pr) en hoog, 1.55 mtr.; Ruben Zwarts, kogel, 11.35 mtr. (pr), 200 mtr., 24.6 sec. (pr); Udo Husmans, hoog, 1.60 mtr., kogel, 8.52 mtr. (pr); Tijmen Hondelink, 100 mtr., 12.1 sec. (pr), 200 mtr., 25.4 sec. (pr), kogel, 12.35 mtr. (CR!), speer, 46.20 mtr. (pr); 4 x 100 mtr. estafette (Arjen Pit, Udo Husmans, Bram Leemburg, Ruben Zwarts), 48.3 sec.

JC: Raymond Bourgonje, kogel, 8.72 mtr., discus, 27.01 mtr.

#### Steenwijk, veteranencompetitie, mannen, 1<sup>e</sup> klasse, 7-05

Hennie Strunk, 100 mtr., 14.40 sec. en ver, 4.52 mtr.; Peter Berends, 400 mtr., 65.38 sec. (CR M55); Piet de Wildt sr., 2.42.18 min.; Bert Otterspeer, 1500 mtr., 5.09.24 min. en hoog, 1.20 mtr.; Wim de Weerdt, 1500 mtr., 4.21.18 min. en 5000 mtr., 16.33.95; Frank Mensink, 5000 mtr., 20.54.94 min. en speer, 27.46 mtr. (CR M55); René Hondelink, kogel, 9.89 mtr. en discus, 30.60 mtr. (CR M50); Zweedse estafette (400-300-200-100 mtr.) (Wim de Weerdt-Bert Otterspeer-Peter Berends-Hennie Strunk), 2.29.1 min.; 6<sup>e</sup> plaats met 4687 pnt. Almere, 10 km.: Jan van Ommen, 32.38 min.; marathon: Jan-Willem Dijkgraaf, 4.39.14 u.

#### Epe 10 EM 9-05:

1	Wim de Weerdt	1e M 40	55:52
17	Harry Veldkamp	10e M SEN	1:03:23
27	Gert Schaap	15e M SEN	1:05:07
28	Andre Meuleman	16e M SEN	1:05:20
29	Pieter Boumeester	8e M 40	1:06:30
32	Arjan Kluijn	17e M SEN	1:06:50

39	Bert Otterspeer	3e M 50	1:08:27
44	Gerbert Tiemens	21e M SEN	1:10:00
45	Ben Geerts	10e M 40	1:10:16
47	Jan Lubbinge	22e M SEN	1:11:14
49	Dick Doornebal	5e M 50	1:11:58
55	Edsard van Steenbergen	23e M SEN	1:12:58
75	Jan Baack	10e M 50	1:17:10
76	Peter Berends	4e M 55	1:18:24
81	J Drysdale	16e M 40	1:19:27
85	Henk v.d. Stouwe	19e M 45	1:20:04
86	Rene Broerse	20e M 45	1:20:11
90	Jan Koers	17e M 40	1:21:42
92	Jack Ribbink	21e M 45	1:22:42

#### Epe 5 Km 9-05:

1	Jeroen Ribbink	17:10
2	Richard Berkhoff	17:51
3	Erwin van Duinen	19:10
4	J M Reijnders	19:19
6	Gert Mulder	20:05
10	T Bijsterbosch	24:05
11	Mariska van de Stouwe	24:18
15	Philip Hoogenraad sr	25:25
16	Erna Prins	26:42
17	Trudy de Weerdt-Rodijk	26:53
18	Dirk Bakkeren	26:57
19	Ria Oosterbroek	26:57
20	E van Laar	26:57
21	Mar Kwakernaak	26:57
22	Linda Faber	26:58
26	Pauline Slijkhuis	27:55
28	Giny Scheepers	31:19
30	Henk Zevenhuizen	32:46
32	Henk Zevenhuizen	35:28
33	Hilde Mulder	35:29

#### Harderwijk, Pupillen-medaillewedstrijd, 13-05

JPC (600 mtr., hoog, bal): 11. Thijs Lubbinge, 2.50.0, 0.85, 22.18; 19. Pieter Verschuur, 2.37.0, 0.80, 14.07; MPC (600 mtr., hoog, bal): 1. Lisa van Leeuwen, 2.22.0 (CR!), 1.10 (CR!), 14.15; 3. Nancy van Petersen, 2.33.0, 0.95, 9.62; 15. Caroline Bijsterbosch, 2.52.0, 0.85, 8.37; 21. Marijke Hesselink, 3.10.0, 0.70, 11.61; 23. Maxine de Vries, 3.20.0, 0.75, 10.65; 27. Milou Stevensz, 3.40.0, 0.70, 10.92; 31. Jelleke Boomsluiters, 3.05.0, 0.70, 5.44; 34. Debby Hazelaar, 3.07.0, 0.70, 3.74; 35. Manon Bijsterbosch, 3.21.0, -, 8.45; 36. Maudy Bruintjes, 3.13.0, -, 7.40; Jasmijn Rongen, 3.23.0, 0.65, 3.30; JPB (ver, kogel, 40 mtr.): 17. Muhsin Calisal, 2.82, 3.04, 7.8; 25. Wisse Boomsluiters, 1.96, 3.19, 9.6; MPB (1000 mtr., ver, bal): 4. Nicole Kwakkel, 4.18.0, 3.06, 12.72; 16. Sara Zevenhuizen, 4.31.0, 3.11, 10.33; 23. Sacha Popping, 5.25.0, 2.57, 19.28; 29. Maja Noija, 4.41.0, 2.42,

9.70; 36. Kim Lijding, 5.33.0, 2.27, 13.29; 37. Rosa Jonker, 5.43.0, 2.58, 8.38; JPA-1<sup>e</sup> jrs. (hoog, kogel, 60 mtr.): 9. Joost Lubbinge, 1.00, 6.27, 11.2; 15. Jelmer Bron, 1.00, 5.31, 11.1; 24. Thijs v.d. Brink, 0.85, 2.89, 13.2; 25. Ruud Logtenberg, -, 4.12, 13.4; JPA-2<sup>e</sup> jrs. (60 mtr., hoog, kogel): 7. Tom Koele, 9.6, 1.15, 7.13; 30. Sahin Calisal, 10.8, 0.90, 5.84; 31. Stef v.d. Bedem, 11.4, 0.95, 5.94; 35. Steven Geerts, 12.6, 0.90, 6.85; 37. Jan Hesselink, 13.2, -, 4.42; MPA-1<sup>e</sup> jrs. (60 mtr., ver, kogel): 27. Meike Kleinpaste, 11.4, 2.67, 3.93; 28. Anne Hesselink, 12.3, 2.73, 4.73; MPA-2<sup>e</sup> jrs. (60 mtr., ver, kogel): 13. Jolien Philipsen, 10.7, 3.38, 6.16; 22. Judith Reinders, 10.8, 3.15, 4.47.

#### **Kampen, CD-competitie, 13-05-2000:**

**D-jongens:** Rick Hahn, 80 mtr., 12.4 sec. (pr) en 80 mtr. horden, 16.3 sec.; Daan de Jong, 1000 mtr., 4.04.0 min. en ver, 3.12 mtr.; Jelle Aalbers, 80 mtr. horden, 19.5 sec. (pr) en hoog, 1.10 mtr.; Pepijn Boomsluiters, kogel, 5.93 mtr. en discus, 13.11 mtr.(pr); Tahsin Calisal, kogel, 5.28 mtr. en discus, 15.33 mtr. (pr); 4 x 80 mtr., 55.4 sec. 4<sup>e</sup> plaats met 2264 pnt.

**D-meisjes:** Gonnie van Rijssen, 60 mtr., 9.5 sec. (pr) en speer, 11.80 mtr.; Suzan van Bussel, 60 mtr., 10.5 sec. (pr) en ver, 3.05 mtr. (pr); Manon Logtenberg, 1000 mtr., 3.46.8 min. (pr) en hoog, 1.15 mtr. (pr); Rosemarie Smit, 60 mtr. horden, 12.6 sec. en ver, 3.40 mtr.; Astrid Geerts, kogel, 6.54 mtr. en speer, 17.40 mtr.; 4 x 60 mtr., 36.6 sec.; 3<sup>e</sup> plaats met 2838 (naar regio-finale!).

**C-jongens:** Pascha v.d. Hoolwerff, 100 mtr., 13.3 sec. (pr) en ver, 4.87 mtr. (pr); Jasper Smit, 800 mtr., 2.44.8 min. en discus, 24.65 mtr.; Hugo Raad, 100 mtr. horden, 19.4 sec. en ver, 3.93 mtr.; Martijn Schrooten, 100 mtr. horden, 22.3 sec. en hoog, 1.35 mtr.; Roel Staadegaard, hoog, 1.20 mtr. en speer, 24.56 mtr.; Raymond Bourgonje, kogel, 9.06 mtr. (pr) en discus, 28.58 mtr. (pr) en speer, 24.56 mtr.; 4 x 100 mtr., 55.3 sec.; 3<sup>e</sup> plaats met 4350 pnt. (naar regio-finale!).

**C-meisjes:** Annet Freriks, 80 mtr., 10.9 sec. en 80 mtr. horden, 13.4 sec.; Elle Thijssen, 1000 mtr., 3.39.3 min. en ver, 3.98 mtr.; Monica van Westerveld, 1000 mtr., 4.03.1 min. en ver, 4.17 mtr.; Linda van Westerveld, hoog, 1.25 mtr. en speer, 21.85 mtr.(pr); Rianne de Wilde, kogel, 8.11 mtr. en discus, 18.06 mtr; Inge van Bussel, kogel, 5.11 mtr. en discus, 13.19 mtr.; Miranda Buyer, speer, 7.32 mtr.; 4 x 80 mtr., 44.3 sec.; 5<sup>e</sup> plaats met 4043 pnt. (naar regio-finale!).

#### **Arnhem, B-competitie, 14-05**

Arnhem, B-competitie: Jongens: Bram Leenburg, 800 mtr., 2.24.6 min. (pr) en hinkstapspringen, 10.89 mtr.; Udo Husmans, 110 mtr. horden, 16.3 sec. (pr) en hoog, 1.70 mtr.; Arjen Pit, 100 mtr., 12.2 sec. en ver, 5.44 mtr.; Tijmen Hondelink, discus, 30.77 mtr. (pr) en speer, 42.89 mtr. (pr); Ruben Zwarts, 400 mtr., 56.6 sec. (pr) en kogel, 10.99 mtr.; Jeroen Ribbink, speer, 30.89 mtr. (pr) en 1500 mtr., 4.35.2

min. (pr), 4 x 100 mtr. estafette (Arjen Pit, Udo Husmans, Tijmen Hondelink en Ruben Zwarts), 47.3 sec.; geen einduitslag bekend.

#### **Ede, seniorencompetitie, 14-05**

Vrouwen: Centina Bouwman, ver, 4.11 mtr. en kogel, 8.32 mtr.; Christina Wubs, 400 mtr., 65.7 sec.; Debby Schoonen, 100 mtr., 14.9 sec. en hoog, 1.40 mtr. (pr); Jonna Dertien, discus, 29.99 mtr. en speer, 20.63 mtr.

#### **Utrecht, Instuifwedstrijd, 19-05-2000:**

B-junioren: Jeroen Ribbink, 5000 mtr., 17.16.02 min. (CR).

#### **Epe, B/C/D-medaillewedstrijd, 20-05-2000:**

**D-jongens** (hoog, 80 mtr., discus, 1000 mtr.): (1<sup>e</sup> jrs): 30. Jelle Aalbers, 1.00, 14.4, 6.74, 5.01.3; 31. Pepijn Boomsluiters, 1.05, -, -, -; (2<sup>e</sup> jrs) : 22. Tahsin Calisal, 0.80, 16.3, 14.66, 5.02.3.

**D-meisjes** (60 mtr., discus, hoog, 600 mtr.): (1<sup>e</sup> jrs): 7. Rosemarie Smit, 9.7, 10.78, 1.10, 2.08.1; 8. Manon Logtenberg, 10.1, 13.02, 1.10, 2.08.7; 9. Aniek Kleinpaste, 9.5, 12.66, 1.05, 2.14.2; 17. Suzan van Bussel, 10.5, 14.10, 0.90, 2.17.4; 20. Karin van Bussel, 10.8, 10.35, 0.95, 2.53.4; (2<sup>e</sup> jrs): 7. Sabrina Bol, 9.2, 16.65, 1.25, 2.03.1; 13. Astrid Geerts, 9.8, 18.69, 1.10, 2.05.0; 18. Gonnie van Rijssen, 9.7, 12.29, -, 2.04.5; 19. Jeanette Meurs, 10.9, 13.16.1.10, 2.30.3; 20. Anke Kraassenberg, 10.7, 13.49, 1.00, 2.45.1.

**C-jongens** (speer, ver, 100 mtr., 800 mtr.)(1<sup>e</sup> jrs): 12. Raymond Bourgonje, 22.22, 3.67, 14.9, 3.16.1; 13. Martijn Schrooten, 12.63, 3.65, 15.6, 2.45.0; 17. Roel Staadegaard, 13.57, 2.97, 18.2, -; (2<sup>e</sup> jrs): 10. Jasper Smit, 23.41, 3.98, 15.4, 2.47.9.

**C-meisjes** (ver, 80 mtr., speer, 600 mtr.)(2<sup>e</sup> jrs): 4. Annet Freriks, 4.33, 11.1, 16.62, 1.54.7; 9. Elle Thijssen, 4.06, 11.8, 11.49, 1.56.2.

**B-jongens**(speer, ver, 100 mtr., 800 mtr.):1. Arjen Pit, 31.21, 5.51, 12.1, 2.25.8; 2. Ruben Zwarts, 28.69, 5.01, 12.6, 2.13.0; 3. Tijmen Hondelink, 40.65, 5.32, 12.3, 2.45.2; 4. Udo Husmans, 25.78, 4.57, 12.5, 2.16.0.

**B-meisjes** (speer, 100 mtr., ver, 800 mtr.): 3. Iris Schutte, 17.36, 14.5, 4.06, 3.03.8; 5. Christel Baack, 16.13, 14.7, 3.84, 3.22.8; 6. Marjolein Bonthuis, 10.96, 14.7, 3.73, 3.05.2.

#### **Heerde, Pupillencompetitie, 20-05**

JPC (600 mtr., hoog, kogel): 5. Pieter Verschuur, 2.30.4 min. (CR!), 0.75, 5.82; 6. Thijs Lubbinge, 2.32.9, 0.75, 5.36; MPC (600 mtr., hoog, kogel): 1. Lisa van Leeuwen, 2.27.4, 1.00, 5.93; 14. Jelleke Boomsluiters, 2.59.7, 0.65, 3.34; Jasmijn Rongen, 3.30.7, -, 1.86, pupillen-C, 4 x 40 mtr.-pendel, 2<sup>e</sup>. 31.9 sec.; JPB (1000 mtr., hoog, kogel); 8. Mushin Calisal, 5.01.2, 0.80, 4.63; 10. Wisse Boomsluiters, 5.35.9, 0.70, 4.72; MPB (1000 mtr, hoog, kogel): 7. Sara Zevenhuizen, 4.40.2, 0.90, 3.55; 8. Nicole Kwakkel, 4.29.6, 0.90, 3.03; 10. Sacha Popping, 5.27.1, 0.90, 5.14; 13. Kim Lijding, 5.24.6, 0.90,

4.38; 15. Mala Noijs, 4.59.5, 0.90, 2.98; 18. Rosa Jonker, 5.53.3, 0.80, 2.76; 4 x 40 mtr. estafette, 4<sup>e</sup> 35.1 sec. JPA-1<sup>e</sup> jrs. (1000 mtr., ver, bal): 10. Joost Lubbinge, 4.22.8, 3.00, 16.45; 13. Thijs v.d. Brink, 4.52.2, 2.34, 8.84; JPA-2<sup>e</sup> jrs. (1000 mtr., ver, bal): 15. Tom Koele, 4.04.1, 3.30, 21.77; 22. Sahin Calisal, 5.06.4, 2.56, 16.94; 23. Stef v.d. Bedem, 5.41.5, 2.37,

21.10; 24. Steven Geerts, -, -, 21.75; MPA-1<sup>e</sup> jrs.(1000 mtr., ver, bal):13. Meike Kleinpaste, 5.20.0, 2.49, 10.89; JPA, 4 x 60 mtr. estafette, 9<sup>e</sup>.46.8 sec.

## Clubrecords

### Outdoor-clubrekords 2000:

4.	M55:	Peter Berends	10 km.	45.34 min.	Apeldoorn	2-04-2000
5.	M45:	Jan-Willem Dijkgraaf	6 uur (weg)	64.202 mtr.	Troisdorf (Dld.)	9-04-2000
6.	JPC:	Pieter Verschuur	600 mtr.	2.34.1 min.	Epe	13-04-2000
7.	MC:	Annet Freriks	80 mtr.	10.4 sec.	Epe	13-04-2000
8.	M55:	Peter Berends	800 mtr.	2.53.1 min.	Epe	13-04-2000
9.	M50:	René Hondelink	kogel (6 kg.)	10.19 mtr.	Enschede	16-04-2000
10.	M50:	Hennie Strunk	100 mtr.	13.32 sec.	Enschede	16-04-2000
11.	M50:	René Hondelink	discus (1,5 kg)	27.36 mtr.	Enschede	16-04-2000
12.	M55:	Frank Mensink	800 mtr.	2.43.68 min.	Enschede	16-04-2000
13.	M55:	Frank Mensink	speer	27.16 mtr.	Enschede	16-04-2000
14.	M60:	Jan Douma	marathon	4.01.36 u.	Londen (Eng.)	16-04-2000
15.	V60:	Joke Douma	marathon	4.47.40 u.	Londen (Eng.)	16-04-2000
16.	M45:	Jan-Willem Dijkgraaf	100 km.	11.53.41 u.	Rodenbach (Dld.)	22-04-2000
17.	HS:	Jan van Ommen	10 km.	31.59 min.	Stadskanaal	24-04-2000
18.	M55:	Frank Mensink	speer	27.46 mtr.	Steenwijk	7-05-2000
19.	M50:	René Hondelink	discus	30.60 mtr.	Steenwijk	7-05-2000
20.	M55:	Peter Berends	400 mtr.	65,38 sec.	Steenwijk	7-05-2000
21.	JB:	Tijmen Hondelink	kogel	12.35 mtr.	Apeldoorn	6-05-2000
22.	M55:	Peter Berends	10 E.M.	1.18.24 u.	Epe	9-05-2000
23.	M45:	Tjibbe de Vries	10 km.	35.38 min.	Hoogeveen	12-05-2000
24.	JB:	Jeroen Ribink	5000 mtr.	17.16.02 min.	Utrecht	19-05-2000
25.	MPC:	Lisa van Leeuwen	hoog	1.10 mtr.	Harderwijk	13-05-2000
26.	MPC:	Lisa van Leeuwen	600 mtr.	2.22.0 min.	Harderwijk	13-05-2000
27.	MPC:	Lisa van Leeuwen	kogel	6.31 mtr.	Zwolle	22-04-2000
28.	JPC:	Pieter Verschuur	600 mtr.	2.30.4 min.	Heerde	20-05-2000

## Wat kost het ?

---

CIALFO is als vereniging lid van de

### KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

kortweg KNAU

De administratiekosten voor nieuwe leden of **weer opnieuw** aangemelde leden bedraagt f 10.00  
overschrijven van leden van de ene naar de andere vereniging f 15.00

De KNAU contributies worden *eenmaal per jaar* berekend en door CIALFO in *december voorafgaand aan het contributiejaar* berekend.

Vanaf 6 jaar t/m 11 jaar (zgn. PUPILLEN) f 18.75  
Vanaf 12 jaar t/m 19 jaar (zgn. JUNIOREN) f 20.25  
Vanaf 20 jaar en ouder (zgn. Senioren, Veteranen en Recreanten) f 22.00

Een **wedstrijdlicentie** is verplicht voor **pupillen en junioren vanaf 8 jaar t/m 19 jaar**, *daarna op vrijwillige basis*.

Wedstrijdlicentie voor	pupillen (1x per jaar)	f 11.50
	junioren ““	f 20.00
	senioren + veteranen (1x per jaar)	f 32.00

De contributie die erbij komt voor CIALFO bedraagt:

Pupillen	per maand	f 10.50
Junioren	“ ”	f 13.50
senioren en veteranen	“ “	f 17.00
recreanten	“ “	f 11.00

**Jeugdleden** vanaf 16 jaar t/m 25 jaar die buiten de Gem.Epe gaan wonen i.v.m. studie kunnen **STUDENTENLID** worden.

(i.o.m. de ledenadministratie) Dit kost per kwartaal f 10.00  
ofwel f 3,30 per maand.

Gediplomeerde **juryleden** moeten lid zijn van de KNAU

**Trainers** zijn lid van CIALFO en van de KNAU.

Personen die *geen lid* zijn van CIALFO en *geen gebruik maken van de trainingsfaciliteiten o.i.d.*, maar **wel betrokken** willen zijn/blijven bij CIALFO

kunnen ervoor kiezen **BEGUNSTIGER** te worden ,  
voor minimaal per kwartaal f 10.00

Bij **blessures** gaan de contributies gewoon door !

Bij **ernstige** problemen is er in overleg met het bestuur altijd een regeling te bespreken.

(mei 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

Ely Bagerman	Ankerstraat 30	614760
Barend Bosman	Allendelaan 67	613848
Jos Freriks	Jagtlustweg 13	612615
René Hondelink	Bremstraat 107, Vaassen	575337
Robert van der Hulst	Zuukerweg 57	614306
Berend Knippenberg	Oranjeweg 85a, Emst	661579
Mar en Leo Kwakernaak	Korte Blekersweg 25	614229
Henk Liefers	Zwaluwstraat 11	574663
Anouk Nijhof	Adelaarsdwarsweg 11	621378
Ineke de Ruiter-Bijsterbosch	Engweg 24, Heerde	692706
Agnes en Johan v.d. Schilde	Jasmijnstraat 16	573281
Gerrie Staadegaard	Quickbornlaan 12	
Hennie Strunk	Troelstrastraat 14	616910
Elijanne v.d. Vosse	Spoorlaan 42	627566
Henk Zevenhuizen	Officiersweg 58	628501

### Kontaktpersonen

<b>WOC</b>	Jan Witsenboer	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
<b>Wedstrijdsecretariaat</b>			
Thuis	Martek Witsenboer	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
Uit pupillen	Mieke Logtenberg	Dijkhuizerweg 30	621520
Uit CD's	Cilia Smit	Willem Dreeslaan 40	616329
Uit A/B/sen/Ver	Ria Liefers	Zwaluwstraat 11	574663
<b>Wedstrijdvervoer</b>	Mieke Logtenberg & Cilia Smit	Zie boven	Zie boven
<b>Wedstrijddepot</b>	Ria Liefers gironr: 6240410	Zwaluwstraat 11	574663
<b>Ledenadministratie</b>	Anke v.d. Wal	Thorbeckestraat 5	620343
<b>Postadres</b>	Postbus 140,	8160 AC EPE	
<b>Clubhuis</b>	Sportpark Wachtelenberg	Grintgroeveveg	612512
<b>Internet</b>	http://www.tip.nl/users/cialfo	<b>E-mail</b>	<a href="mailto:cialfo@tip.nl">cialfo@tip.nl</a>
<b>Lottonummer Cialfo</b>	21-10046	<b>Kabeltext</b>	Pagina 305
<b>Giro</b>	4480609		
<b>Bank</b>	31.75.64.757	Rabobank Epe	

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

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

## Trainingstijden en categorieën

categorie	dag	tijd	Waar	wie
<b>B/C-pupillen</b>	di	17:00-18:00	Baan	Ineke, 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 D</b>	di	18:00-19:00	Baan	Hennie S, Jos
	do	18:00-19:00	Baan	
<b>Junioren C</b>	di	18:00-19:00	Baan	Ely
	do	18:00-19:00	Baan	
<b>A/B junioren en neo-senioren</b>	ma	19:00-20:30	Baan	René
	do	18:45-20:15	Baan	Aggie
<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.
	vr	13:30-14:30	Bos	Mar
	za	09:00-10:00	Bos	Johan en Robert
<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

Let op: In de Zomervakantie 10 juli t/m 18 augustus is er voor alle pupillen én CD junioren de vakantie-training van 18:30- 19:30 uur op dinsdag en donderdag. De normale trainingen komen dan te vervallen. De trainingen van alle andere categorieën gaan gewoon door.

N.B. Recreantenzaken vallen onder Henk Zevenhuizen, die vanaf maart de coördinatie van de recreanten verzorgd.

**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 trainingszak 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

---

### *Juni 2000*

<b>Datum</b>	<b>Vereniging</b>	<b>Plaats</b>	<b>Activiteit</b>
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

### *Juli 2000*

<b>Datum</b>	<b>Vereniging</b>	<b>Plaats</b>	<b>Activiteit</b>
za. 1	NOP	Emmeloord	Regiokamp. Pupillen
wo. 5	Sprinter	Rouveen	10 km.
wo. 5	St. Papendal	Papendal	Papendal Games
do. 6	Isala'96	Kampen	Avondwedstrijd
vr. 7	AV'34	Apeldoorn	Instuifwedstrijd
vr. 14	Daventria	Deventer	Loopinstuif
za. 15	LG De Lutte	De Lutte	10 km.
15/16	KNAU/Phanos	Amsterdam	NK-baan senioren
wo. 19	AV'34	Voorthuizen	10 km.

### *Augustus 2000*

<b>Datum</b>	<b>Vereniging</b>	<b>Plaats</b>	<b>Activiteit</b>
vr. 4	AVN/Cifla	Nijmegen	Avondwedstrijd
vr. 11	AV'34	Apeldoorn	Instuifwedstrijd
26/27	AV'34	Apeldoorn	Baanwedstrijd
26/27	AV'34	Apeldoorn	NK-meerkamp sen.+A/B