



Index

Van de redactie	1
Van de voorzitter	2
Bestuursmededelingen	2
Verjaardagen	3
Van de ledenadministratie	4
Schoonmaak Cialfo	4
De Pen	5
Speerpunt	6
Coopertest	7
Clubkampioenschappen	8
De schoenen van ...	10
Bodywalk	11
Puzzeltocht	11
Uit de oude doos	12
Wist u dat	12
Young Energy	13
Cialfo bouwt	19
PupillenNieuws	21
Fysiofit	21
Ontvangen via de E-mail	21
Veluweloop	22
Klussendag	26
Arbo beleid	27
Doping en dopingcontrole	28
De dopinglijst	29
Grote Clubactie	30
Harry's statistieken	31
Wist u dat	32
Herfstinstuif	33
Wedstrijdverslagen	34
QolorTech Halve Marathon	36
Uitslagen	37
Clubrecords	38
Wat kost het	39
Colofon	40
Trainingstijden en categorieën	41
Agenda	42

CLUBNIEUWS
clubblad van AV Cialfo Epe
24^e jaargang nr. 4 – september 2000

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

Van de voorzitter

Vakantieperikelen.....

Zo, de vakantie zit er voor de meesten van ons weer op !

Ik hoop dat iedereen het een beetje naar z'n zin gehad heeft en dat het toch wel wisselvallige weer op 't moment dat jij vakantie had aan je verwachtingen voldeed.

Ik hoor wel eens dat je krijgt wat je verdient, maar of dat ook dit jaar opgaat, dat weet ik ook niet !

Voor degenen die de laatste periode wat minder frequent op de baan geweest zijn, kan ik zeggen dat het duidelijk te merken was dat zomertijd, vakantietijd ook automatisch komkommertijd schijnt te betekenen. Het was een stuk rustiger dan normaal gesproken.

Toch heeft niet iedereen stilgezeten. Diverse jeugdleden hebben tijdens de "Jazz comes to town" erg hard gewerkt om daar de boel op te zetten en de dag later weer af te breken. Voor deze werkzaamheden is de clubkas ook weer wat gespekt.

Verder zijn de voorbereidingen voor diverse activiteiten in volle gang, zoals de school atletiekdagen, het weekend voor de jeugdige atleten (9 / 10 september), de clubkampioenschappen, de lotenverkoop voor de Grote Clubactie, de klussendagen etc.

Naast deze gebeurtenissen waarbij diverse mensen betrokken zijn of worden is er echter achter de schermen ook erg hard gewerkt aan de elektrische installatie van ons clubgebouw. Dirk Bakkeren heeft hierbij het voortouw genomen en de hele installatie weer "up to date" gebracht en gezorgd dat alles weer aan de eisen van deze tijd voldoet en we weer jarenlang zonder problemen vooruit kunnen.

Een andere grote klus die op stapel staat is de "verbouwing" c.q. plaatsing van de nieuwe bar. Maar daarover heb ik al een ander stukje geschreven voor jullie !

Volgens mij is de komende periode er een waarin weer van alles te doen staat, dus ik zou zeggen: "Kom op, schouders er onder, we gaan ervoor!"

Simon Staaedegaard

Bestuursmededelingen

- Van **maandag 18 t/m zaterdag 23 september** kun je weer al je **oud-papier** inleveren. De papiercontainer staat op de Cialfo parkeerplaats. De volgende oud-papier actie is van 18 t/m 23 december.
- In de maand september start weer de **Grote Clubactie**. Alle leden wordt gevraagd om weer loten te verkopen aan familie, vrienden, burens. 80 % is bestemd voor Cialfo.
- Schrijf je allen in voor de **Clubkampioenschappen** op 29 en 30 september. Zie verdere details in het clubblad.
- Cialfo heeft dankzij de donatie van St.Start een nieuwe discusskooi aangeschaft !
- Het bestuur is bezig met het maken van een vernieuwde Cialfo brochure.
- Vanaf 14 oktober start er een **JAL cursus werpen** o.l.v. Hennie Citteur bij Cialfo.

Monique Konijnenberg,
secretaris

Verjaardagen

september

01 Wilfred Nijhof
02 Ely Bagerman
02 Jan Willem Dijkgraaf
02 Yvonne Scholten
03 Marijke Hesselink
05 Adri Nederlof
07 Ruud Logtenberg
09 Edgard van Steenbergen
10 Joop Simmelink
10 Jan Koers
10 Gerrit Tenkink
12 Rosa Jonker
12 Gerald Knippenberg
14 Nikita Berends
15 Anne Hesselink
15 Elle Thijssen
16 Wim Schoenmaker
19 Tom Leurs
20 Jos Harleman
20 Piet Stegeman
21 Jan van Ommen
23 Ans Frijs
23 Ingrid Nierich
25 Arjan Zweekhorst
25 Jan Lubbinge
27 M.Herkert
27 Marian Koolhaas
28 Marco Mensink
29 Ria Liefers
29 Trix van Dam

oktober

01 Henk Liefers
03 Tjibbe de Vries
05 Stef van Bedum
06 Hugo de Raat
07 Willy de Graaf
09 Jasmijn Rongen
10 Loes Ribbink
10 Andre Meuleman
11 Hans Reynders
12 Gonnie van Rijssen
12 John Pannekoek
14 An Boltjes
15 Tijmen Hondelink
16 Hermien Broekhuis
17 Fred v.d. Wal
17 Anja Zweekhorst
19 Thijs v.d. Brink
21 Udo Husmans
21 Wendy Vosselman
22 Erwin van Duinen
22 Meike Kleinpaste
23 Marjolein Bonthuis
25 Dirk Bakkeren
29 Bram Leenburg
30 Gert Konijnenberg
31 Sara Zevenhuizen
31 Thijs Lubbinge

Van de ledenadministratie

Ledenmutaties

Nieuwe leden:

Ferdi van Geene	JD
Trees Hondelink	recr.
Chantal ten Hoven	MPC
Melissa ten Hoven	minipup
Lulof Riphagen	recr.
Ingrid Beekman	recr.
Peter Ruyer	JD
Luuk Lanting	recr.
Rob Philipsen	recr.

Bedankt als lid:

Inge van Bussel
Hans Koopman
I.J.Bakker
Femke Hoekstra
Janneke Philipsen
Mandy Kriek
Maxime de Vries
Bonnie van Moorst
Mariska v.d. Stouwe
Corine Buers
Tineke Geerts
Pascha van Hoolwerff
Nicolette Zevenhuizen

GEGROET

alle lopers van Cialfo.

Helaas, Friesland is net iets te ver weg om wekelijks heen en weer te rijden voor de trainingen bij Cialfo.

Lieve mensen, ik zal jullie missen. De afgelopen jaren heb ik hier met veel plezier gelopen en getraind. Mijn eerste training was nog bij "the great, old, beautiful Mar" ; wat me destijds is bijgebleven is dat ze me afremde: vooral niet te snel gaan! Voor mij was dat een enorme stimulans, bedankt Mar.

Ook bedankt "mijn" maandagavondtrainer Henk en Berend van de woensdagavond en dan natuurlijk alle inval/hulptrainers o.a. Aggie, Jaap, Tiny, Henk, Hennie, Leontien etc. etc. ongetwijfeld vergeet ik nog iemand.....
.....toch bedankt.

Heel speciaal groet ik mijn "Meelopers" . Door jullie was het enorm gezellig, jullie humor gaf vleugels.

Afspraken voor de toekomst zijn gemaakt, maar zoals ze in Friesland zeggen:

SIZZEN IS NEAT MAR DWAAN IS IN DING

Het ga jullie goed!

Nolda Beckers

Rommelmarkt

In het voorjaar is er een rommelmarkt bij Cialfo gepland

Hebt u nog oude spullen, gooi ze dan niet weg, maar bewaar ze tot het voorjaar !

Schoonmaak Cialfo

eerste maandag van de maand

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

2 oktober
6 november
4 december

derde dinsdag van de maand

(van 9.00 tot plm. 12.00 uur, samen met mannen-klusgroep)

19 september
17 oktober
14 november
19 december

De Pen

Bij deze pak ik dan “ de pen “ weer op om wat over mezelf te schrijven.

Ik ben Christa Koers (met Ch , Hermien !) en ben ong. 5 jaar lid bij Cialfo.

Jan is altijd weer verbaasd dat ik iedere week weer de sportschoenen aantrek, want ik had altijd een “Broertje dood” aan lopen, maar de gezelligheid bij de Trimgroep houdt me aan het lopen.

Vanaf m'n jeugd heb ik altijd gesport. Als klein meisje in Enschede begonnen met judo en de oranje band gehaald. Toen we begonnen met wurggrepen werd het me te benauwd en ben ik gestopt.

M'n zus kwam op het idee om te gaan volleyballen. Ik had geen idee wat dat was maar na enige uitleg leek me dat wel leuk en ben ik dat ruim 20 jaar met veel plezier blijven doen. In 1987 zijn we naar Epe verhuisd en zo ben ik bij Ormi terechtgekomen waar ik jaren met Hermien Broekhuis in een team heb gespeeld.

Toen we allebei stopten kwam zij op het idee om naar Cialfo te gaan. Ook zij was volgens mij niet zo'n loper , maar ze is steeds fanatieker geworden.

Naast het lopen tennis ik ook nog met veel plezier.

Naast al het sporten is m'n gezin m'n grootste hobby.

In 1988 ben ik met Jan getrouwd en in 1989 is Anke geboren. Anke is een sportieve meid, ze volleybalt en tennist.

In 1990 is Tim geboren en Tim is een fanatieke voetballer. Jan is nu nog de teambegeleider van Tim z'n team, maar droomt er samen met Tim van om zijn manager te worden. Samen dromen ze van Ajax maar ik ben bang dat het bij dromen blijft.

Tot 1992 heb ik gewerkt als echografiste en ben nu fulltime moeder, huisvrouw, tuinvrouw en op school bibliotheekmoeder.

Verder probeer ik sinds twee jaar samen met Anke muziek te maken op de piano.

Ondertussen heb ik een cursus Binnenhuis-architectuur gedaan en geef ik bij vrienden en kennissen wel eens adviezen of maak ik ontwerpen. Dus bij deze kan ik wel wat reclame maken, **voor adviezen of ontwerpen, bel gerust ik kom graag eens kijken. (616153)**

Ik denk dat ik nu meer dan genoeg over mezelf heb verteld en geef graag “de pen” door aan Hermien Wellenberg.

Voor ieder in Epe een bekend gezicht, van dat winkeltje, maar nu mag ze zich eens voorstellen.

Sportieve groet,
Christa Koers.

TE KOOP:

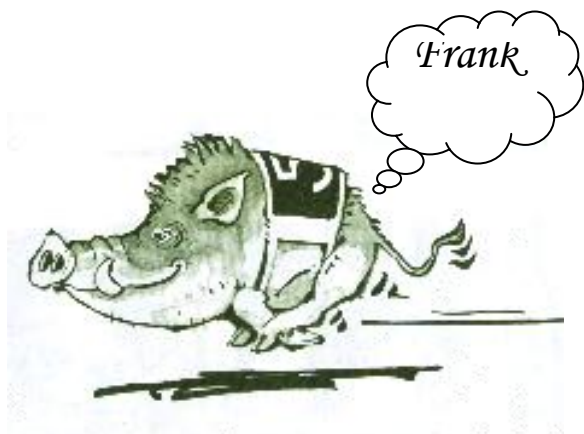
MEISJESSPORTKLEDING

2 Cialfo broekjes maat s/m f7,50 per stuk

1 Cialfo hemdje maat s/m f7,50

1 Cialfo body-suit maat s/m f22,50

tel: 627143



04.30 uur! Ik lijk wel gek, om 5 uur ontbijten in het Cialfo clubhuis!. Waarschijnlijk ben ik een van eerste. Als ik om tien minuten over 5 het terrein opfiets staan er nog geen auto's op de parkeerplaats, maar als ik de hoek om ga bij de oprit staat het hele grasveld al vol. Dus ben ik een van de laatste. Gelukkig word ik toch hartelijk door Frank ontvangen, maar dat is waarschijnlijk alleen omdat ie bang is om een dubbele afstand te lopen.

We gaan dus 'voor alle duidelijkheid' naar Wageningen om de *Veluwe*loop te voorzien van 2 superploegen van Cialfo.

Volgens Frank heet de ene ploeg de 'goede' ploeg en de andere de 'verkeerde' ploeg, maar op de deelnemerslijst heb ik geen van deze benamingen kunnen vinden.

Ik krijg het vermoeden dat hij in de 'goede' en ik in de 'verkeerde' zit, maar dat is alleen maar een voorgevoel.

Ik eet vier sneetjes krentenbrood (wat volgens Bennie Geerts veel te veel is), drink twee kopjes koffie, en langzaam aan word ik wakker.

Frank geeft voor vertrek nog enige instructies die volgens mij niet echt doordringen, daarna gaan we. Het is nog steeds aardedonker buiten, de fietsen zijn ingeladen en we mogen vertrekken. Steven mag van Frank de kar met fietsen achter zich aan sleuren (dat scheelt Frank weer benzine) hij geeft een flinke dot gas en de kar blijft staan, gejuich alom, 'vergeten vast te maken' merkt meneer van Laar op met wie ik mee mag rijden, maar later vertelt Steven mij dat hij wel vast zat maar niet goed "klik heeft gezegd" en dus weer losschoot.

In Wageningen aangekomen geeft Frank weer instructies en deelt jojo's uit om de gemoederen een beetje te sussen. Want Robbert van der Hulst staat bij de concurrent en heeft voor een andere, zoniet beter ploeg gekozen.

We gaan naar de start om de eerste lopers weg te schieten. Aggie is een van de eerste loopsters en flitst weg.

Samen met Ben Hoekstra mag ik nu naar Valkenhuizen fietsen om Ben te begeleiden

Bij de 2^e herstart om de *Emma piramide* te bedwingen. Wel vreemd, dat Frank een loper van meer dan 100 kilo de zwaarste klimetappe heeft toegewezen, maar Ben verweerd zich dapper en loopt alle boomstronken uit het ontoegankelijke bergpad dat naar boven leidt, menig klimmer achter zich latend. Als hij gefinisht is, is de *Emma piramide* 2 meter lager dan voorheen!

En dat is niet slecht voor iemand die bij de verkeerde ploeg zit.

Ik loop pas in de 3^e sessie en heb dus alle tijd om met mijn fiets iedereen de stuipen op het lijf te jagen, en samen met Jeroen en Rene' lukt dat aardig. "hij is groen" roepen we bij elk stoplicht, en we laten menig weggebruiker in verwarring achter. Beetje onvolwassen gedrag geef ik toe, maar wel leuk.

Planken-wambuis – Oostereng. Mijn te lopen etappe, Eindelijk aan de beurt. 11,3 kilometer schuift Frank me in de schoenen, wetend dat ik geblesseerd ben geeft 'ie mij een van de langste afstanden. Aan de naam te horen dacht ik een mooi afgevlakt stuk te mogen lopen, maar niks geen 'Planken'.

Het was alleen maar 'Eng' Glad en glibberig, algengladde paden en modderige tussenstukken, nou, "je wordt bedankt Frank". Later heb ik nog gehoord dat hij Manon heeft ingeschakeld om de 'goede' ploeg te komen versterken.

Ik doe dus nooit meer mee! Maar ik heb wel een ontzettend leuke dag gehad.

Loop en Frank voorzichtig,

Groet Bert.

Coopertest

Clubkampioenschappen



De schoenen van Ben Hoekstra

Hoogezand, 1960

Een driekwart manchesterbroek, gebreide kniekousen, een te grote onderbroek, een hemd (een krijgertje van mijn broer), die tot een lengte van 1 meter was gewalst en daarover een schipperstrui. Het geheel werd gecombineerd met een ondeugend petje, met klep.

Dit was mijn eerste en jarenlang enig atletiektenue. Ik had het naast m'n KLM overall jarenlang aan.

Het gekke is dat ik niet zozeer aan mijn eerste schoenen terugdenk, maar veel meer aan mijn kniekousen. Deze door mijn oma handmatig gebreide kousen waren hoekig van vorm, zij had van het woord pasvorm nog niet gehoord, en de kousen werden door een stuk elastiek om mijn kuiten gesnoerd.

's Avonds was ik tijdens bezig om de bloedsomloop in mijn kuiten weer op gang te brengen, waarna het gevoel in mijn (grote) voeten terugkeerde.

Mijn voeten c.q. mijn schoenen maakten een groot deel van de dag dus gevoelsmatig geen deel uit van mijn lichaam.

In die jaren lagen de trainingstijden niet vast, ze konden op ieder moment van de dag van start gaan. Dit had te maken met het feit dat bij ons in het dorp de tegenstelling tussen de kerken/godsdiensten wel erg scherp waren vastgesteld. Waarom dit zo was, is mij nog steeds onduidelijk, maar het was een vast gegeven. Dit gegeven leverde mij in ieder geval een gigantische long inhoud op, want of wij (m'n vriendjes en ik) renden als bezetenen achter de tegenstander(s) aan, of ik werd door een meute achtervolgd. Deze godsdienstoorlog zie ik dus als basis van mijn 'atletiekloopbaan'.

Mijn schoenen zijn, tot voor een paar jaar geleden, altijd een probleem geweest. Dit had te maken met de maat. Genetisch was dit, vanwege eerder genoemde activiteiten in het dorp, bij al mijn vriendjes vastgelegd. Mijn voeten kregen pas in de jaren '80 letterlijk en figuurlijk lucht.

In die jaren trakteerde ik mijzelf op een paar Nikes en combineerde ik het hardlopen met volleybal. Kilometers maken in Groningen vraagt veel van de looper, je krijgt namelijk een holle blik. Buiten het dorp zie je enkel en alleen maar één lange weg en na een bocht ogenschijnlijk weer

diezelfde weg. Tevens kom je snel tot de conclusie dat je altijd wind tegen hebt.

Het leek mij daarom verstandig om het lopen te combineren met een andere sport.

Na die Nike schoenen volgden verschillende merken, maar eigenlijk kwam ik steeds weer bij Karhu terecht. Met dit merk heb ik vele kilometers, waaronder twee marathons, verslonden.

De laatste jaren hou ik me op de baan, net als in mijn laatste volleybaljaren, vooral vocaal over-eind. Hoor ik naast mij een kuchje of zie ik een pijnlijke blik, dan sla ik meedogenloos toe en praat mijn clubgenoot helemaal in de vernieling.

Ook mensen die mijn snelste marathontijd willen verbeteren, kunnen in de voorbereidings-maanden beter niet in mijn nabijheid trainen.

Op deze manier hou ik mijzelf in de groep van Henk Liefers staande, wetende dat ik nog jarenlang op deze manier mee kan draaien.

Ik ben voor de volgende keer erg benieuwd hoe het staat met de schoenen van Henk Zevenhuizen.

Bodywalk bij Cialfo

Het is volgende maand een jaar geleden dat we met "bodywalk" bij cialfo zijn begonnen.

De eerste avond gingen we met tien deelnemers van start. Verschillende mensen van het eerste uur zijn lid van Cialfo geworden.

In de loop van het jaar is dat aantal gelukkig constant gegroeid.

Nu heeft de basis zich aanzienlijk verbreed en hebben we af en toe reeds meer dan twintig deelnemers(sters) op de maandagavond.

Ook de training die Cialfo aanbiedt voldoet aan een behoefte.

Dat de training gedurende de vakantieperiode doorgaat wordt ook als heel positief ervaren.

In onze samenleving is een grote groep mensen die graag actief willen sporten, maar fysiek niet in staat zijn om bijvoorbeeld kilometers achter elkaar te kunnen hardlopen.

Voor deze grote groep heeft Cialfo nu bodywalk training.

Het woord bodywalk doet denken aan wandelen.

Nu oubollig gewandeld wordt er heel weinig. Het hele lichaam wordt onder handen genomen en gezweet wordt er ook !

Bij het begin van de zomertraining heeft de groep, na kennismaking met de bostraining, spontaan gekozen voor het bos in de zomer.

We zijn nu aan het eind van de zomertraining gekomen en beginnen over enkele weken met de wintertraining op de baan.

Als afsluiting van dit eerste jaar hebben we op 28 augustus een fiets- puzzeltocht georganiseerd.

17 fietsers(sters) gingen van start. Elders in het clubblad kun je er meer over lezen.

Ook op vrijdagmiddag is er van 13.30 tot 14.30 gelegenheid op de baan te trainen.

Voorlopig zal het een wat vrijblijvend karakter hebben waarbij veel mogelijk is.

Informeer maar bij mij.

Leo

Enkele impressies van de deelnemers van de fietspuzzel-tocht op 28 augustus j.l.

- Prachtige tocht door de natuur.
- Wulle vonden het mooi.
- Er waren weggetjes van Leo bij, lekker blubberig.
- "t Was mooi weer en een mooie tocht en twee reeën gezien.
- Na afloop was er lekkere boterkoek en een plak cake (Anke was jarig geweest).
- En toch vind ik dat wij gewonnen hebben, wij waren groep 2 en kwamen als eerste binnen.
- Het rook onderweg lekker.
- alleen de appel onderweg hebben we gemist, maar we kregen wel een bounty en een sapje.
- Anke is al 35 geworden.
- Hoe oud is Mar ? Oplossing in de copybus t.a.v. groep 2.
- De hoofdprijs is de vulling voor een luchtbed.

Beschikbaar gesteld door L.K.

Uit de oude doos IV

Vervolg van het hoogspringgebeuren.

In het vorige clubblad hebben jullie kunnen lezen hoe het onze eerste hoogspringmat is vergaan. Cialfo had inmiddels bestaansrecht getoond en na veel zeuren bij de Sportstichting van de gemeente Epe kregen we een echte hoogspringmat van 3 bij 4 m. een kunststof aanloop. Voor ons super de luxe.

Aan deze mat zit ook nog een verhaaltje.

We hadden niet altijd gelegenheid de mat ergens binnen te leggen in de winter, dus bleef hij buiten liggen.

Op een avond, tijdens een zeer zware herfststorm, ging bij ons de telefoon. De heer Nijland, conciërge van de L.T.S. die aan de Oenerweg woonde met de volgende mededeling: "Als jullie willen blijven hoogspringen moeten jullie snel naar de Oenerweg komen want jullie hoogspringmat ligt middenop de Oenerweg. Straks wordt hij overreden".

Eerst dachten we nog aan een geintje, maar een heel serieuze heer Nijland doet zo iets niet.

Eerst Nico Telgen gebeld, die woont wat dichterbij de baan, dus kan hij er eerder zijn.

In de auto er naar toe. Het klopte onze hoogspringmat van 3 bij 4 meter was ongeschonden over het twee meter hoge hek geblazen en lag middenop de weg.

Je komt er dan pas achter wat een onhandelbaar gevaarte het is en wat een kracht de wind heeft.

Bij de heer van de Vosse van de gemeentewerf tegenover het veld konden we gelukkig een karretje lenen en zo kregen we hem weer op zijn plek.

Kletsnat en heel erg moe gingen we naar huis.

Een paar maanden later kwamen we zelfs in het bezit van nog een hoogspringmat. Een afgedankte mat van A.V."34 uit Apeldoorn die een nieuwe mat kreeg. Deze mat was bekleed met vloerbedekking en het was niet zo'n succes.

Over de matten die we nu hebben valt niets te vertellen. Ze zijn chique, duur en professioneel en hebben een mooie overkapping die je naar achteren kunt rollen.

Heel veel verenigingen zijn nu jaloers op ons!

Mar.

Wist U dat

- Mar gek op vuurwerk is
- zij vorig jaar op Texel als enige een ijsje met vuurwerk kreeg
- op het feest van Henk en Ria, wie stond er bij het ijs met vuurwerk???? Mar!
- het "groot"Cialfo-koor weer een prachtig toepasselijk lied heeft gezongen
- Leontien nachten heeft wakker gelegen om dit lied te bedenken
- zij dit bij de "grootgrutter" voor de deur demonstreerde aan Marteke en Anke
- Jan W. en Frank M. voor het "heilige gras" hebben gezorgd in het mandje van Henk en Ria
- Ria op de middag voor het feest nog druk bezig was met het inschrijven van wedstrijdathleten
- en strijken
- Ria en Henk naar Parijs gaan
- Ria dan niet moet vergeten de koffer van Henk in te pakken
- de maandagavond fit-walk groep (van Leo) een mooie fietstocht heeft gereden
- Mar en Leo tevoren de route van overhangende takken hebben ontdekt met de snoeischaar
- er toch een groep was die kans zag verkeerd te rijden
- omdat zij net zoals bij de training gewoon gezellig aan het praten waren
- we ook drinken en een Mars kregen onderweg
- we in het clubhuis werden verwend met koffie/thee, boterkoek en cake!
- wat je eraf fietst er dus ook meteen weer op zit?

Young Energy

YE2

YE3

YE4

YE5

YE6

Cialfo bouwt aan de toekomst

Aan de bar hangen ?

Je zou zeggen wat doet een artikeltje met zo'n titel nou in de clubkrant van een atletiekvereniging?

Nou dat heeft alles te maken met het feit dat ik even jullie aandacht wilde vestigen op het volgende.

Zoals jullie tijdens de algemene ledenvergadering hebben kunnen horen (en zien) bestonden er ambitieuze plannen voor het bouwen van een nieuwe bar. Nou ik kan je vertellen dat het niet alleen bij mooie plannen blijft, maar dat binnenkort ook daadwerkelijk gestart wordt met de bouw van de nieuwe bar !

De definitieve tekeningen zijn klaar, de begroting klopt (volgens Rolf), de spullen zijn besteld, enkele enthousiaste leden hebben zich maanden geleden al aangemeld als toekomstige gebruiker, maar ook enkele anderen als "bouwer".

Toch zou het fijn zijn als we nog enkele mensen zouden kunnen vinden die willen assisteren bij de realisatie van de bar.

Twijfel je aan je bouwkundige capaciteiten? Wil je of kun je maar een gedeelte van een bepaalde klus uitvoeren?

Schroom niet en trek bij Peter Broekhuis (die deze bouw coördineert) "aan de bel" om je belangstelling kenbaar te maken.

Ik durf te stellen dat het straks een stuk lekkerder "hangt" als je zelf bij het bouwen van de bar ook je handen hebt laten wapperen !

Simon Staa degaard

Een nieuw krachthonk ??

Zoals je hebt kunnen lezen in het beleidsplan "Meer dan atletiek" waarin we een aantal doelstellingen formuleerden, werd daarin ook iets geschreven over het krachthonk.

Je hoeft geen bouwkunde gestudeerd te hebben om te zien dat het huidige krachthonk niet meer écht voldoet aan de eisen en wensen van deze tijd. De ruimte is té klein en de (houten) vloer is kennelijk niet berekend op de zware fitnessapparatuur.

Daarom hebben we binnen het bestuur het plan opgevat om een compleet nieuw krachthonk te gaan bouwen. Je begrijpt dat dit niet van vandaag op morgen gerealiseerd kan worden. Tóch zijn we enthousiast aan de slag gegaan. De dienst Bouwen Woningtoezicht van de gemeente heeft aangegeven dat er in het kader van het geldende bestemmingsplan mogelijkheden bestaan om vergunning te verlenen !

Hierop hebben we aan Dhr. Rensink, architect en vader van Maurice en Julian -twee jeugdige A.V. Cialfo atleten- gevraagd om ons te helpen.

Naast het ter plaatse bekijken, (passen en) inmeten is hij thuis achter zijn tekentafel aan de slag gegaan om een eerste schetsontwerp te maken.

Dit eerste schetsontwerp zie je hieronder afgedrukt. Tevens hangen er al twee ontwerpen aan de muur binnen het clubgebouw. De bedoeling is dat het nieuwe krachthonk gebouwd wordt aan de voorzijde van het materialenhok "De Knip".

Ik wil jullie allemaal uitnodigen om dit plan eens kritisch te bekijken en alle (positieve maar ook negatieve) kritiek / opmerkingen / suggesties aan mij kenbaar te maken, zodat we daar dan op een constructieve manier mee aan de slag kunnen !

Je begrijpt dat deze plannen in de toekomst vaker onderwerp van gesprek zullen zijn, dus laat gerust je stem horen !

Simon Staa degaard

Afbeelding krachthonk

Winternieuws voor alle pupillen

Zoals jullie weten gaan we in het winterseizoen iedere donderdagavond in de zaal trainen !

Eerder deden we dit van 17.00 uur tot 18.00 uur in de sporthal van "De Hammershoek" aan de Kweekweg.

Met ingang van het nieuwe seizoen gaan we echter van 17.00 uur tot 18.00 uur naar de (veel grotere !) sporthal aan de Sportlaan, beter bekend als de Prins Willen Alexanderhal.

Je hoort tijdig van je train(st)er wanneer dat de trainingen in de sporthal precies beginnen.

De junioren die eerder iedere donderdag trainten van 18.00 uur tot 19.00 uur in de sportzaal van "De Hammershoek" blijven dit voorlopig doen. Voor hen verandert er niets !

Ik wens jullie veeleer plezier toe tijdens de wintertrainingen !

Simon Staadegaard

De samenwerking met "Fysiofit Veenstade".

Met "Fysiofit Veenstade", Veenweg 5 te Vaassen hebben we een nieuw soort van samenwerkingsverband gesloten op het gebied van de medische begeleiding van alle atleten van A.V. Cialfo.

Afgesproken is dat met ingang van 1 januari 2001 er tenminste één keer per kwartaal een uitvoerige fittest (voor iedere belangstellende atleet) zal plaatsvinden bij A.V. Cialfo uitgevoerd door de mensen van "Fysiofit Veenstade".

We hebben in principe afgesproken dat dit telkens gebeurt op de avond dat de Coopertest gelopen wordt, dus iedere 3^e dinsdag in maart, juni, september en december.

Verder zal nog dit jaar, en wel op 9 oktober en 11 december a.s., er een fittest worden georganiseerd voor alle bodywalkers !

De gegevens van zo'n fittest zullen met de atleet besproken worden en worden bij een latere fittest gebruikt om een vergelijking te kunnen maken.

De regeling dat ieder lid van A.V. Cialfo het eerste consult bij "Fysiofit Veenstade" als service van "Fysiofit Veenstade" + A.V. Cialfo gratis krijgt aangeboden, blijft van kracht.

Voorafgaande aan de komende fittesten zullen er nadere publicaties volgen.

Simon Staadegaard

Ontvangen via de E-mail

From: "Sjaco van den Berg" <s.vdberg@ktg.nl>

To: <cialfo@tip.nl>

Subject: Running for Duchenne ge

Date: Fri, 11 Aug 2000 12:52:28 +0200

Beste medesporter,

Ik wil u aandacht vragen voor Running for Duchenne.

Running for Duchenne is een initiatief om geld in te zamelen voor de op dit moment nog steeds ongeneselijke ziekte Duchenne. Duchenne is een spierdystrofie welke voorkomt bij 1 op de 3.500 jongens. Dit betekent dat in uw vereniging of bij de kinderen op school waarschijnlijk wel een patientje is met deze ziekte.

Running for Duchenne is een non-stop estafette-loop van om en nabij de 1500 kilometer die start op diverse plaatsen in Europa met een gezamenlijke finish in de Kuip, het is beslist geen wedstrijd op tijd of afstand. Er zijn wel twee andere overwinningen te behalen n.l.: één op je zelf en één voor de patientjes.

Wat ik u vraag is het volgende, neemt u eens een momentje de tijd om de site van Running for Duchenne te bekijken en/of informeert u uw (mede) leden van de atletiekvereniging over de loop.

Wij zijn op zoek naar teams die deel willen nemen aan deze unieke loop. De inschrijftermijn is tot November 2000

Voor de beheerders van de homepages sluit ik een viertal banners bij waarvan u er eventueel één met een link op uw pagina op kan nemen.

Alvast hartelijk dank voor het lezen van deze mail en met vriendelijke en sportieve groet,

Running for Duchenne

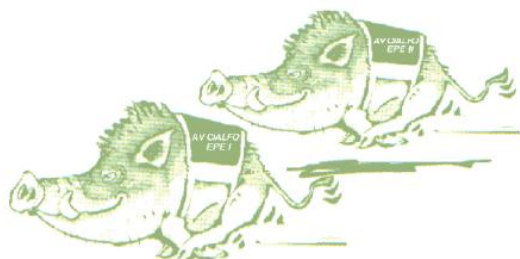
Sjaco van den Berg

duchenne@ktg.nl

P.S. 1 Uw e-mail adres is gevonden via een link op de homepage van uw atletiekvereniging.

P.S. 2 Running for Duchenne is non profit organisatie en de opbrengsten komen geheel ten goede aan het Duchenne Parent Project en de stichting On Wheels.

Veluweloop



10 september, the day after the day-before!

Maar ook de verjaardag van Gerrit Tenkink. Misschien toch goed om even iets recht te zetten. Hadden we Gerrit niet iets te hard aangepakt, de dag voor zijn verjaardag?

We vreesden dat er uitgerekend op zijn verjaardag een familievete zou kunnen losbarsten. Want wie was nu de uiteindelijke winnaar van de dag daarvoor? De dag van de **Veluweloop 2000?**

Gerrit Tenkink of Henk van 't Erve?

Moreel gezien zou je zeggen Henk. Die was toch maar mooi overeind gebleven ondanks de subversieve acties van Ben Hoekstra. Want Ben had de euvele moed gehad om Henk halverwege de etappe te confronteren met de opmars van Gerrit en hem min of meer voor schut te zetten. Na een verschil van 2 minuten bij de start in het voordeel van Henk was het verschil nu nog slechts ½ minuut. Dus dat kon Henk wel schudden!

Jammer, dat een pedagogisch talent als Ben zijn kwaliteiten laat misbruiken in een familiegevecht en op de intimidatie-toer gaat.

Gelukkig heeft het geen effect gehad; althans Henk is Gerrit tot het eind toe voorgebleven.

Maar ja, er bleef iets knagen. Was Henk wel echt de winnaar? En dat wilden we op de dag van Gerrit zijn verjaardag toch recht zetten.

De uitslagenlijst heeft het laatste woord: Gerrit-32.34 t.o.v Henk-35.08 over 7.3 km.

Gerrit, dus alsnog van harte gefeliciteerd, met je verjaardag en met je overwinning.

Henk, blijven trainen!! Je kunt het, je hebt talent en dit was pas jouw eerste Veluweloop!

Wel, beste mensen de kop is eraf. Dat wil zeggen, dit was slechts één van de vele gebeurtenissen die tijdens deze unieke loop heeft plaats gevonden.

Twee ploegen, Cialfo I en Cialfo II zouden deze dag strijden om de beste klassering, tezamen met nog 110 andere ploegen.

Zonder volledig te kunnen zijn wil ik u nog wat meer over deze dag vertellen.

05.00 uur; we beginnen aan het ontbijt in de kantine van Cialfo.

Gerrit en Ingrid hebben zorg gedragen voor een uitgebalanceerd dieet van eigen gewonnen honing, eigen gemaakte jam en verse scharreleieren van eigen leg. Iedereen gaat zich te buiten aan dit maal, alleen Zita eet wat traag. En helaas blijkt al snel waarom; Zita is niet in orde en moet nog voor de Veluweloop van start gaat afhaken. Jammer, maar Zita we hebben er alle vertrouwen in dat je er volgend jaar 'dubbel' tegen aan zult gaan.

Na de maaltijd gaan we met z'n allen naar Wageningen om om 07.30 te starten met deze estafetteploeg over 16 etappes met een totale afstand van 110 km.

We hebben ingeschreven als 'fietsploeg', d.w.z. dat we de afstanden tussen de wisselpunten per fiets afleggen; in totaal fietsen we die dag 60-80 km en loopt ieder een etappe tussen 4-11 km.

Bij de start zien we dat **Loes Ribbink** direct al goed in de race zit, in het middenveld startend blijkt ze aan het eind van de etappe 10^e van de 112 te zijn; **Agnes van de Schilde** (Aggie) begint rustig en haar diesel komt pas halverwege op gang: resultaat 70^e. Beiden zullen later op de dag nog een keer lopen, omdat we niet voldoende personen hebben.

Loes is blijkbaar warm gedraaid, want haar tweede etappe (9) voltooit ze als 8^e. Klasse!

Aggie levert op haar tweede etappe (7) een top-prestatie. Ze loopt in deze etappe vlak voor de loopster van Uros, een oud-studentenploeg van de Universiteit van Maastricht. De begeleidster van deze loopster van Uros is Manon Mensink, oud-Cialfolid, en haar is er alles aan gelegen als hun loopster 'onze Aggie' verslaat. Zelf als junior bij Cialfo opgeleid door Aggie had ze kunnen weten dat Aggie, als het er op aan komt onverslaanbaar is. Dus Aggie, proficiat met deze bijzondere prestatie; dat we je daarna van het dranghek waarover je hing hebben moeten lostrekken om weer verder te gaan rekenen we je niet aan.

Het verslag vervolgt van hieraf de etappes zoveel mogelijk in volgorde:

Etappe 2 wordt een heroïsche aangelegenheid. **Gert Schaap** versus **Jeroen Ribbink**; of tewel 'vergame glorie' versus 'jong talent'. Ere wie ere toekomt; Gert loopt een indrukwekkende race en geeft slecht 1 minuut toe op Jeroen, maar Jeroen maakt de beste prestatie van de dag. Hij wordt in deze etappe de 3^e van 112 ploegen, een prestatie die alleen nog door Harrie Veldkamp

wordt geëvenaard in de 15^e etappe. (Zou dit koppel elkaar geïnspireerd hebben?)

In etappe 3 levert **Jaap Kooiman** een bijzondere prestatie door de achterstand van zijn ploeg met ruim 6 minuten goed te maken. 'Slachtoffer' lijkt **René Broerse**, maar zijn prestatie in het totale veld is gewoon goed. Bovendien, als kenner van de streek rondom Arnhem is hij een goede aanwinst voor onze deelname aan de Veluweloop.

Op etappe 4 hebben we een 'gastloper', althans een looper die slechts tientjes-lid is. Hij loopt voor Uros (alweer die club?), maar wil zich best nog een keer inzetten voor z'n oude clubje. De ploegleidster van Uros is later een beetje boos op me, want **Marco Mensink** lijkt al z'n energie in onze club gestoken te hebben. In onze etappe wordt hij 6^e, bij Uros rijkt hij niet verder dan een 12^e plaats. Marco, bedankt!

Voor Cialfo II loopt op deze etappe **Steven Hofenk**, onze 'pich-hitter' in de ploeg, bovendien oud trainingsmaatje van Marco. Helaas legt hij het af t.o.v. Marco, maar Peter Berends, zijn fietsbegeleider heeft er alle moeite mee om Steven op de fiets bij te houden. Mijn conclusie: Steven wordt een blijvertje in de ploeg.

In de laatste etappe voor rustpunt Valkenhuizen nemen **Annemiek Buiting** en **Ingrid Marissink** het tegen elkaar op. Ingrid valt in voor de ziek geworden Zita en moet dus 2 keer lopen vandaag. Haar eerste loop is prima, hopelijk heeft ze nog wat over voor de tweede keer. Annemiek, die zich pas na veel aarzeling voor de Veluweloop heeft opgegeven loopt eveneens een perfecte race en kan gezien worden als een opkomend talent voor de Veluweloop.

Valkenhuizen-rust.

Gelukkig, want als ploegleider heb je op zo'n dag toch nooit echt rust. Tenminste niet als je niet al je lopers voor je in het gras ziet zitten. Op Valkenhuizen tel je je schaapjes en dan blijkt dat iedereen de weg gevonden heeft, en dat lucht op. Zeker als je vlak daarvoor nog een onthutsend telefoontje hebt gehad van één van je ploegleden.

Ring-ring, ja die mobieltjes zijn toch maar gemakkelijk. Hallo? Ja, Ben hier (Ben Hoekstra dus, hij alweer?); Bert en ik staan hier voor een groot water en we weten niet hoe de route nu verder gaat. Moeten we zwemmen of komt hier een pont? Als dit bericht van Ben én Bert komt, en ik bovendien op de achtergrond ingehouden gelach meen te horen, twijfel ik aan de juistheid van de situatie die beschreven wordt. Mijn suggestie aan hen om een helikopter te bestellen die hen naar Valkenhuizen kan brengen werkt, want als ik op Valkenhuizen aankom zijn ze er al. Ik heb niet naar de kosten geïnformeerd.

Rust roest, dus om 10.45 begint de volgende etappe.

John Steentjes start voor ploeg I en **Ben Hoekstra** voor ploeg II. Die helikopter moet geholpen hebben, want Ben heeft nog steeds volop energie en eindigt op een keurige 35^e plek.

Gezien het feit dat John maar de helft zoveel tijd heeft om te trainen als Ben is ook zijn 75^e plaats een juiste weergave van zijn kunnen en gewoon goed in het totale veld.

Etappe 7 heb ik al voor de helft vermeld, de heroïsche etappe van Aggie.

Haar medeloopster voor de andere ploeg was **Thea Steentjes**. Met een achterstand beginnen en dan niet die prikkels krijgen die Aggie voortjoegen, moet je gewoon constateren dat een 42^e plaats een prima prestatie is. Met de overkomst van John en Thea van de 'oude ploeg van Robert van de Hulst' naar Cialfo hebben we 'goede zaken' gedaan. (Sorry, Robert)

De 8^e etappe was zo iets als 'vader en zoon', d.w.z. ondergetekende tegen **Ard Leurs**. Dan denk je bij jezelf dat er nog wel enig respect en mededogen zal zijn bij de jeugd, tenslotte hebben ze in jouw bestuurstijd volop van de atletiek kunnen genieten en leren, en misschien zullen ze vanuit dat besef clementie met je hebben en op je wachten om je op sleeptouw te nemen.

Nee dus!!! Ver voor mij startend heeft Ard zich de blaren op de voeten gelopen om de afstand alleen maar groter te maken. Okee Ard, als het zo moet dan moet het zo zijn, maar dat je dan niet verder uitloopt dan een ½ minuut moet dat je toch tot nadenken zetten t.a.v. het vervolg van je atletiek-carrière.

De 9^e etappe had de strijd moeten worden tussen twee nieuwelingen in de ploeg, **René Broerse** en **Vincent Smit**. Doch door omzettingen genoodzaakt liep Vincent in deze etappe tegen Loes. T.o.v. Loes was hier voor Vincent geen eer te behalen, Loes is klasse apart.

Maar met Vincent hebben we een nieuw waardevol lid in de ploeg. In een, voor zijn doen strak tempo, werkte hij deze 5,5 km af, zo goed zelfs dat hij 'het stokje' nog ruim voor Loes kon overgeven aan Bennie Geerts, zodat die met voorsprong kon starten t.o.v. Harry.

Etappe 10, **Harry Veldkamp** versus **Bennie Geerts**. De start is bekend, Bennie het eerste weg, en hoe? Alsof Henk Liefers vanachter een boom stond toe te kijken of er wel gepresteerd werd.

Ik kan me niet herinneren Bennie ooit zo hard te hebben zien lopen. Het thuisfront kan trots op hem zijn. Maar ja, tegen een getergde Harry, d.w.z. Harry vanuit

een achterstandspositie, valt niet te knokken. Onze Bennie legt het loodje. Harry, 16^e, Bennie 45^e.

Laatste etappe voor de tweede rust op Valkenhuizen.

Steven, voor de 2^e keer, tegen **Peter Berends**. 'Jonge hond' tegen 'loper met vol verstand'.

Met andere woorden: Peter, veel later startend dan Steven, doet geen extra moeite aan dat verschil iets te doen, maar gebruikt al zijn energie om voor zijn eigen ploeg het maximale eruit te halen. En dat je daarmee slechts 3½ minuut toegeeft op Steven is eigenlijk 'winst'.

Maar er is iemand anders die het lopen van Steven heel anders ervaren heeft. De fietsbegeleider van Steven was Elbert van Laar. Hij heeft Steven voor zich zien vertrekken bij het wisselpunt en Steven pas weer terug gezien op Valkenhuizen toen hij daar zelf, hijgend over het stuur van zijn fiets aankwam. Steven was op dat moment al gedoucht en aangekleed om verder te gaan.

Tweede rust.

Gelukkig zie ik direct al dat Ben en Bert er ook zijn. Dat is een hele geruststelling, nu kan het niet meer misgaan met ze; in de laatste etappes zijn er steeds 2 man extra bij hen ingezet om te voorkomen dat ze met z'n tweeën weer de mist ingaan.

De meeste lopers zijn op dit moment zeer relaxed, hun karwei, het lopen zit er al op. Alleen nog naar Wageningen fietsen of nog een stukje begeleiden en dan is de klus geklaard.

Ik schrik dan ook als er twee bleekneusjes bij me komen. De mannekes zien er wat pips uit. Wat is er aan de hand? Dirk Bakkeren en Elbert van Laar, onze troeven voor de slot-etappe, zijn niet meer zo zeker van hun zaak. Elbert is nog maar nauwelijks gekomen van zijn 'jacht' achter Steven aan en Dirk heeft nog bibberkuiten van het begeleiden van Peter Berends.

Dus voorzichtige vraag: mogen we vast in ons eigen tempo naar Wageningen fietsen.

Gezien het feit dat het niet Ben en Bert zijn die dit vragen kan ik hun verzoek inwilligen; ga maar op eigen kracht naar Wageningen.

Op etappe 12 hebben we bij Cialfo I weer geheime krachten ingezet, Elyanne van de Vosse(?) Hoe kan dat nu? Die is toch dit hele weekend hartstikke druk met de jeugd van Cialfo én van GAC én AV Uden? Heeft die dan ook nog tijd om te lopen? Nee, zelfs een duizendpoot als Elyanne is dat teveel, dus heeft ze haar oude Cialfo-maatje **Manon Mensink** gevraagd te lopen. Inderdaad, dochter van...; in de wandelgangen werd dan ook al gesproken van het feit dat er niet 2

Cialfo-ploegen meededen, maar 1 Cialfo-ploeg en een Mensink-ploeg aangevuld met een paar Cialfo-leden.

Terug naar de echte wedstrijd. Manon loopt de klinkers uit de weg, 17^e. Ingrid Marissink loopt haar 2^e etappe van de dag en dan is een 55^e plaats een 'wereldprestatie'.

Etappe 13 heb ik u al beschreven; **Gerrit versus Henk**, we kennen de afloop.

In etappe 14 komen de 'die-hards' van Cialfo aan bod, zowel qua leeftijd als qua gelopen kilometers in hun leven. **Bert Otterspeer** (als hij hiermee klaar is weet ik zeker dat er niets meer mis kan gaan om met beide ploegen aan de eindstreep te komen) en **Dick Doornebal**.

42^e en 50^e zijn de plaatsen die voor deze 'oudjes', t.o.v. de veelal jonge lopers, op deze zware etappe, prima zijn te noemen. Ik denk dat Henk Liefers zich weer in de handen wrijft over het feit dat hij nog zulke 'raspaardjes' in zijn stal heeft.

Wat moet ik u vertellen over etappe 15? Wie het niet van nabij heeft meegemaakt weet niet wat zich hier aan dramatiek, sensatie en spanning heeft voltrokken. Beide lopers zijn we vandaag al eerder tegen gekomen; **Jaap Kooiman** in etappe 3 en **Harry Veldkamp** in etappe 10. Zouden ze zich toen gespaard hebben of zijn het van die 'klasbakken' die er altijd 'volledig voor gaan'. Harry heeft alweer het geluk dat hij 'in de rug' kan beginnen; Jaap weet dat hij tempoversnellingen moet doorvoeren om Harry op afstand te houden. Alleen de informatie van de meefietser, Gert Schaap, kan hem vertellen hoe hij in de wedstrijd ligt.

Daarnaast heeft Jaap de pech dat uitgerekend Jeroen Ribbink de meefietser van Harry is. En tegen zo'n koppel is niets bestand. Op de steile klim (stijgingspercentage 17%) naar het wisselpunt gaat Jaap voor de bijl. Nemen we het leeftijdsverschil in aanmerking dan is er wat mij betreft geen winnaar.

En zo komen we bij de slot-etappe van dit evenement.

Een herstart waarbij alle laatste lopers van de 112 ploegen tegelijk vertrekken, derhalve een veld van 112 lopers.

Voor de laatste keer deze dag haal ik opgelucht adem als ik zie dat onze mensen voor deze slotetappe ter plekke zijn; **Dirk Bakkeren** en **Elbert van Laar** staan al gereed in looptenuue als wij ter plekke arriveren (Ben en Bert zullen, wat mij betreft, als ze volgende keer weer mee willen doen eerst bij deze mannen moeten stage lopen).

Uit 23 Cialfo-mondten klinkt een welgemeend succes aan beide lopers; zij zullen het deze laatste etappe geheel alleen moeten doen. De organisatie staat geen fietsbegeleiders toe op dit traject.

Met een brok in onze keel nemen we afscheid van deze dapperen.

Via de luidsprekers in het stadion waar de finish is gelegen vernemen we het verloop van deze laatste etappe. Tot vervelens toe worden we geïnformeerd over loper nummer één, ene Vroemen, Sydneyganger op de steeple; maar niks over onze Cialfo-lopers. Eigenlijk verwachten we dat ze als laatste zullen binnenkomen, de leeftijden, 69 en 67, liegen er niet om, het zijn de oudste lopers die vandaag meedoen, en dus zijn onze verwachtingen bescheiden. Eindelijk besluit de speaker om zijn aandacht van de eersten, de besten (?), te verleggen naar hen die deelnemen belangrijker vinden dan winnen; ons soort mensen dus.

Maar het veld achterin is onoverzichtelijk; loper 64 wordt genoemd, maar dat is niet Dirk of Elbert. Loper 19, ook niet.

Dan maakt de speaker gewag van twee man die samenop lopen, een eindje voor de bezemwagen. Ons hart veert op, dat moeten ze zijn. Even later horen we dat het de lopers nummer 109 en 115 zijn, direct

gevolgd door de mededeling dat dit de oudste lopers van het veld zijn. Met die mededeling van de speaker kunnen we leven, maar als hij vervolgt met het commentaar dat deze oude lopers de leeftijd op het hesje lijken hebben te staan (109 en 115), dan gaat ons dat toch iets te ver. Maar goed, iedereen is op het laatste moment van zo'n geweldig evenement emotioneel, dus het zij hem vergeven. We horen de motoren naderbij komen, gejuig weerklinkt aan het andere eind van het stadion; daar zijn ze!

Dirk en Elbert, nog 300 m, jullie finish nog en de Veluweloop 2000 zit erop.

Maar wat zien we?? Na hen komen nog twee lopers (we schatten 35/40 jaar) het stadion binnen. Het succes van onze mannen, niet als laatsten te finishen brengt de hele groep tot euforie; gelukwensen en zelfs gelukszoenen zijn hun deel.

Veluweloop 2000, het was een feest; wat mij betreft staan we er volgend jaar weer!

Statistiek: 112 ploegen in totaal; 63 fietsploegen, 49 busjesploegen

Cialfo I: 23^e van totaal 112 / 17^e fietsploeg van 63

Cialfo II: 36^e van totaal 112 / 25^e fietsploeg van 63



Klussendag

Klussendag

Zaterdag 7 oktober van 8.15 uur tot 13.15 uur

OPROEP AAN: leden, jeugdleden en ouders van jeugdleden

Op zaterdag 7 oktober hebben wij weer de bedoeling om diverse klussen die, aan en op onze atletiekaccommodatie gedaan moeten worden, te verrichten.

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

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

Onderstaand een greep uit de vele klussen.

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

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

Wij verwachten dat er veel klussers actief zullen zijn op 7 oktober a.s. U kunt nu uw naam al op de intekenlijst in het clubhuis zetten of u wordt binnenkort door een van de bestuursleden benaderd.

Bestuur A.V.Cialfo

Contactpersoon: Peter Broekhuis 620190

De catering is deze dag in handen van de kantinecommissie.

Zet uw naam ook op de intekenlijst Cialfo rekent op u

Bij slecht weer wordt de klussendag verschoven naar 14 oktober

Arbo beleid sportverenigingen/AV Cialfo

Korte inleiding/samenvatting (door Jaap Kooiman)

De **Arbowet** (Arbeidsomstandighedenwet) regelt veiligheid, gezondheid en welzijn op de werkplek. De wet geldt niet alleen voor mensen die betaald werk verrichten maar ook voor vrijwilligersorganisaties. De overheid gaat er namelijk vanuit dat alle arbeid veilig en gezond verricht zou moeten worden.

Bij de uitvoering van de Arbowet is er wel een verschil tussen werkgevers met mensen in loondienst en een sportvereniging. Tot 1 januari 2002 zijn vrijwilligersorganisaties vrijgesteld van de verplichting om een Arbodienst in te schakelen. **Dit is alleen verplicht indien 40 uur of meer betaalde arbeid per week verricht wordt (denk hierbij bijv. aan een grote sportclub met veel betaalde trainers).**

In grote lijnen is de aanpak als volgt:

1. Arbeidsrisico's worden geïnventariseerd (denk daarbij niet alleen aan bijv. werk met gevaarlijke stoffen maar ook aan eenzijdig werk, zoals bijvoorbeeld uren staan achter een bar). Hiervoor is een handige Arbovragenlijst (checklijst) beschikbaar. Dit kan door één persoon beoordeeld worden of door meerdere mensen op hun vakgebied (kantine/schoonmaak/wedstrijdtechnische of trainings-risico's, enz.);
2. De knelpunten worden beoordeeld. Hierna wordt een zgn. Plan van Aanpak gemaakt. Hierin staan de diverse onderwerpen gerangschikt in groepen. Verder worden diverse prioriteiten aangegeven (wat moet direct gebeuren, wat kan evt. uitgesteld worden). De uitvoering wordt beschreven, de maatregelen en adviezen, de termijn en de verantwoordelijke persoon/commissie.
3. Regelmatige evaluatie (doorspreken van prioriteiten). Controle of iets gedaan is. En wat heel belangrijk is; het moet niet alleen bij goede bedoelingen blijven maar het is een continu-proces. Schriftelijke vastlegging is noodzakelijk.

N.B. Afgezien van de voordelen voor gezondheid, veiligheid en welzijn bevordert het Arbobeleid de kwaliteit van de organisatie. Het is motiverend voor vrijwilligers wanneer aandacht wordt besteed aan hun werksituatie.

Waar gaat het nu bijv. concreet om? In de vragenlijst worden 4 hoofdonderwerpen onderscheiden: organisatie, accommodatie, algemene activiteiten en sportgebonden risico's.

- a. **Organisatie:** -wie 'doet' arbobeleid, overleg/voorlichting vrijwilligers; lichamelijke belasting (tillen, op hoogte werken, lang staan/zitten); -ongewenst gedrag (agressie, seksuele intimidatie) -werk derden (aansprakelijkheid); -noodplan (EHBO, brandblusapparaten, nooduitgang) ;-verzekeringen
- b. **gebouwen/terreinen:** -algemene veiligheid (vluchtroutes, ambulance, brandweerauto);-kantine (vervoer kratten, plaatsing keuken-apparatuur, looppad); -veiligheid keuken/bar (elektrische apparatuur, instructies vrijwilligers, hygiëne/schoonmaak, geluid; -inrichting accommodatie (bijv. werpkooi/hoogspringinstallatie/krachthonk)
- c. **algemeen:** -bestuur-kantoorwerk (gebruik PC/kopieerder/goede ventilatie/temperatuur /niet-roken); -coaching, training (opleidingen, hoe omgaan met ongewenst gedrag, hulpverlening, werktijden); -nevenactiviteiten (alcoholgebruik, kampvuren, veiligheid) -technisch werk (gevaarlijke stoffen, elektriciteit, geluid, gereedschap en apparatuur, onderhoud gereedschap, opleiding/instructies vrijwilligers); -verkeer en vervoer (autovervoer, verzekeringen, kinderen op fiets, wedstrijden op weg/ verkeers-veiligheid
- d. **risico's sport:** atletiek -nader in te vullen maar denk hierbij aan rondvliegende speren, overstekende atleten, deugdelijke apparatuur in krachthonk, afspraken over baangebruik, enz., enz.

Doping en dopingcontrole

Inleiding

Atletiek is een prachtige sport, maar komt helaas nogal eens negatief in de publiciteit door doping-schandalen. Jaarlijks blijken tientallen atleten 'positief' bij een dopingcontrole en wordt een veelvoud aan beschuldigingen geuit, zonder dat daarvoor bewijzen kunnen worden geleverd. Daarnaast ontkennen atleten wiens uitslag van de dopingcontrole 'positief' is, dat ze (zich ervan bewust zijn) doping gebruikt te hebben. Het blijkt dat veel atleten niet (meer) weten waar ze aan toe zijn. In onderstaand artikel wordt in het kort uit de doeken gedaan wat doping nu eigenlijk is en wat de wedstrijdathleet er zelf van moet weten. Als er vragen overblijven, neem dan contact op met je (club-) arts, met de bondsarts Els Stolk (tel: (030) 608 73 00 of het NeCeDo tel: (010) 201 01 50)

Doping

De eerste verhalen van doping stammen uit de Griekse oudheid. Bij extreme vermoeidheid werd aan vrouwenmelk, rechtstreeks uit de borst gedronken, een stimulerende werking toegekend. Zou de 'rendierenmelk', waarvan gezegd werd dat zij verantwoordelijk was voor de successen van de Finse lange-afstand lopers, op dezelfde manier hebben gewerkt? Het gebruik van doping is verboden omdat ervan uitgegaan wordt dat het gebruik van doping voordeel oplevert voor diegenen die gebruiken (geen 'fair play') en het gebruik van doping de gezondheid kan schaden. De IAAF/KNAU hebben een lijst met doping-geduide middelen opgesteld. Op deze lijst staan ook stoffen die 'vrij' in de handel verkrijgbaar zijn en/of door een arts als medicament voorgeschreven kunnen worden ter behandeling van een ziekte. De prestatiebevorderende en/of de schadelijke werking van de stoffen op de dopinglijst is niet in alle gevallen bewezen. Dat doet echter niets toe of af aan het feit dat het gebruik van de stoffen die op de IAAF/KNAU-Iijst staan verboden is.

Dopingcontroles

Dopingcontroles kunnen zowel op wedstrijden als in de trainingsperiode gehouden worden. Bij dopingcontroles op wedstrijden komen in principe

alle deelnemers in aanmerking om uitgeloot of aangewezen te worden voor een dopingcontrole. Voor 'out of competition dopingcontroles' komen alleen de Nederlandse toppers in aanmerking, die lid zijn van de topselecties. Daarnaast zijn atleten verplicht om -in principe op de wedstrijd zelf, maar in het geval dat daartoe geen mogelijkheid aanwezig was, binnen 48 uur op het bondsbureau een dopingcontrole te ondergaan als zij een nationaal senioren record vestigen of een richtprestatie voor een groot senioren toernooi behalen.

Diegene die uitgeloot of aangewezen wordt voor een dopingcontrole, wordt hiervan door middel van een formulier op de hoogte gesteld. Deze atleet is verplicht dit formulier te ondertekenen en zijn/haar medewerking aan de dopingcontrole te verlenen. Daartoe dient deze atleet zich binnen een uur op de dopingcontrole-post te melden, waarbij hij/zij zich mag laten vergezellen door een begeleider. Vanaf het moment van ondertekening van het formulier tot het voltooiën van de dopingcontrole zal de atleet 'bewaakt'

worden door een steward'. In de dopingcontrolepost wordt de atleet precies uitgelegd worden hoe de verdere procedure van de dopingcontrole is. Weigering om mee te werken aan een dopingcontrole (of 'bedriegen' tijdens het leveren of verzegelen van de urine) wordt als een overtreding van de

dopingreglementen beschouwd, waarna een schorsing van 2 jaar opgelegd kan/zal worden.

Belangrijk om te weten is dat bij dopingcontroles op wedstrijden op de hele dopinglijst gecontroleerd wordt, terwijl bij dopingcontroles buiten wedstrijden om alleen gecontroleerd wordt op het gebruik van medicijnen met een anabole werking (o.a. anabole steroïden en bèta-sympaticomimetica) en op middelen en methoden die het gebruik hiervan kunnen maskeren ('plaspillen', Bromantan en Probenicid).

Els Stolk, bondsarts KNAU

De dopinglijst

De dopinglijst is zo uitgebreid geworden dat je **in principe geen medicijnen gebruiken moet**. Bij medicijnen moet je niet alleen denken aan door een arts voorgeschreven 'pillen' en 'medicinale dranken', maar ook aan alle inhalatie-, snuif-, wrijf-, plak- en 'alternatieve' middelen, zoals homeopathische middelen, kruidenmengsels of voedingssupplementen waaraan een bepaalde werking wordt toegekend. Als je toch medicijnen nodig hebt, volgen hieronder enkele praktische richtlijnen om te voorkomen dat je de doping reglementen overtreedt. Als je nog vragen hebt, kun je contact opnemen met je (club-)arts, de bondsarts Els Stolk (tel: (030) 608 73 00) of het NeCeDo (tel: (010) 201 01 50).

- **Astma(tische bronchitis).** De medicijnen Atrovent, Lomudal en Theolair zijn in alle toedieningsvormen toegestaan. Corticosteroiden zijn alleen toegestaan per inhalator/rotacaps (b.v. Puimicort, Becotide, Fiixotide). Van de bèta-sympaticomimetica is alleen het gebruik van Ventolin, Bricanyl en Serevent toegestaan, mits gebruikt per inhalator/rotacaps en mits de (bondsarts van de) KNAU hiervoor schriftelijk toestemming heeft verleend. Hiertoe dient een schriftelijk verzoek aan de bondsarts gericht te worden, waarbij een kopie van een recent uitgeschreven recept of een verklaring van de behandelend arts bijgevoegd dient te worden. Voor de volledigheid; het gebruik van antibiotica is wel toegestaan.
- **Verkoudheid/griep/hooikoorts.** In medicijnen tegen verkoudheid, griep en hooikoorts kunnen middelen voorkomen die op de dopinglijst staan. Hieronder staan medicijnen genoemd die wel toegestaan zijn * Als een neusspray nodig is, zijn Otrivin, Nasivin, neusspray's tegen hooikoorts en neusspray's waarin corticosteroiden (b.v. Rhinocort) zitten toegestaan.
 - Als een 'slijmoplosser' nodig is, zijn Bisolvon, Brochopect en Fluimucil toegestaan.
 - Als een 'hoestdemper' nodig is, zijn Bredon dragees/siropen, Tosilon suspensie en Darolan capsules toegestaan. Sinds 1 995 is ook de sterke hoestdemper / pijnstiller codeïne toegestaan!
- Middelen tegen allergie, zoals Claritine, Allerfre, Zyrtec, Tinset en Polaramine, zijn toegestaan.
- Het is niet toegestaan om corticosteroiden (voor een algemene werking) te spuiten of te slikken.
- **Pijn.** Bekende pijnstillers zoals Aspirine, Paracetamol, Indocid, Naproxen, Rengasil, Ibuprofen, Butazolidine, Feldene, Ethylmorphine, Dextropropoxyfeen en Codeïne zijn toegestaan. Keuze te over dus. Het gebruik van sterkere pijnstillers dan hierboven genoemd (b.v. morfine) is niet toegestaan tijdens wedstrijden. Wees erop verdacht dat sommige pijnstillers coffeïne bevatten, waarvan het gebruik tijdens wedstrijden aan regels gebonden is.
- **Stimulerende middelen en coffeïne.** Alle stimulerende middelen zijn in de wedstrijdperiode verboden. Hier vallen ook medicijnen onder die bij de ziekte van Parkinson voorgeschreven kunnen worden! Vaak worden deze middelen opgenomen in (compositum = samengestelde) medicijnen tegen b.v. verkoudheid of hoofdpijn of in 'natuurlijke kruidenmengsels', zoals 'Ma Huang' en 'Ephedra'. Ook Coffeïne heeft een licht stimulerende werking en wordt boven een bepaalde concentratie in de urine ook als 'doping' beschouwd. Voor alle zekerheid moet je op de dag van de wedstrijd niet meer dan 5 koppen koffie en/of glazen cola drinken.
- **Anabole steroïden, testosteron en aanverwant werkende middelen.** Anabole steroïden zijn synthetische hormonen met (grotendeels) dezelfde werking als het mannelijk hormoon testosteron. Het gebruik van anabole steroïden en (voorlopers van) testosteron is altijd verboden. Hier vallen bijvoorbeeld ook Gestrinon, Androstenedion, DHEA en 19-norandrostenediol (in sommige landen als voedingssupplement te koop!) onder. Ook het gebruik van hormonen die het lichaam (mogelijk kunnen) aanzetten tot een hogere productie van mannelijke hormonen (b.v. groeihormoon en HCG) is te allen tijde verboden.

- **'Plaspillen'**, Bromantan en Probenicid. Dit zijn medicijnen die het gebruik van testosteron en anabole steroïden (gedeeltelijk) kunnen maskeren. Het gebruik van deze medicamenten is daarom zowel tijdens wedstrijden als in de trainingsperiode verboden.
- Het gebruik van het suikerverwerkend hormoon **Insuline** is alleen toegestaan voor de behandeling van suikerziekte, mits daarvoor toestemming is aangevraagd bij de IAAF (zie 'Uitzonderingen').
- **Uitzonderingen.** Sinds enkele jaren bestaat de mogelijkheid om, via de bondsarts, bij de IAAF dispensatie te vragen voor het gebruik van medicamenten die op de dopinglijst staan. Deze toestemming kan/zal alleen in zeer speciale gevallen bij chronische aandoeningen verleend worden (voor de periode van hoogstens een jaar), waarbij beargumenteerd zal moeten worden waarom niet volstaan kan worden met de medicatie die wel is toegestaan volgens de dopinglijst van de IAAF/KNAU.

Els Stolk, bondsarts KNAU

Nieuwsvan de Grote Clubactie!!

Beste A.V. Cialfo-leden,

Het is weer najaar en de Grote Clubactie komt er weer aan !

Deze actie levert voor onze club aardig wat geld op waar we veel leuke en noodzakelijke dingen mee kunnen doen !

Een lot kost fl. 6,- (pas na 20 jaar is de prijs van fl. 5,- naar fl. 6,- verhoogd) waarvan fl. 4,80 naar onze eigen clubkas gaat. Is dat niet leuk meegenomen ?

Ik vraag je dan ook om je best te doen om zoveel mogelijk loten te verkopen.

Jeugdleden krijgen een intekenlijst waarmee ze de familie of de buurt langs kunnen om loten te verkopen.

Dus de jeugdleden krijgen (of hebben ondertussen al gekregen) een intekenlijst die ze weer zo snel mogelijk moeten inleveren. Als de loten op 3 oktober geleverd worden krijgen ze deze intekenlijst mét de bestelde loten weer retour om de loten af te leveren en het geld in ontvangst te nemen.

Ieder ander lid van A.V. Cialfo krijgt 2 loten die ze moeten verkopen. Dat valt mee hé?

Het geld wat je ontvangt voor die loten ontvangen we graag zo snel mogelijk retour.

Denk eraan dat jezelf dus loten krijgt voor de verkoop, voordat je aan de deur loten van een ander koopt!

Als afsluiting van dit alles is er voor de jeugd pannenkoeken eten en voor degene die het meeste loten verkoopt is er een prijs(je) te verdienen.

Dus doe allemaal je best en alvast bedankt voor je inzet!

Groetjes
Marijke Tiemens.

Harry's statistieken

- **Apeldoorn**, Coopertest, 31-05-2000: 2^e serie: Tjibbe de Vries, 3710 mtr.; Jeroen Ribbink, 3640 mtr. (pr); Gert Schaap, 3560 mtr.;
- **Apeldoorn**, 21^e Croon 24 uurloop, 2/3-06-2000: solo: 12. Jan-Willem Dijkgraaf, 174.544 mtr. (5^e N45, CR M45!);
- **Bergen**, 10 km., 3-06-2000: Jack Ribbink, 49.33 min.; Loes Ribbink, 49.33 min.;
- **Eefde**, 16^e Rentryloop, 4-06-2000: halve marathon (21,1 km.): Jan Lubbinge, 1.33.43 u.;
- **Emmeloord**, Zomeravondloop Espel, 10 km., 8-06-2000: M40: 3^e. Tjibbe de Vries, 35.36 min.;
- **Apeldoorn**, 10 Engelse Mijlen, AV'34, 10-06-2000: 5. Harry Veldkamp, 58.37 min. (4^e sen.); 21. André Meuleman, 1.03.15 u. (pr); 65. Peter Berends, 1.14.59 (10^e M50);
- **Rijssen**, Rijssenberglloop, 10 E.M., 10-06-2000: M40: 3^e Wim de Weerd, 58.32 min.;
- **Sont (Denemarken-Zweden)**, Brugenloop, halve marathon (21,1 km.), 12-06-2000: 17.131^e Jan Douma (CR M60!); 43.460^e Joke Douma, 2.05.23 u. (CR V60!);
- **Heerde**, Heerderstrandloop, De Gemzen, 13-06-2000: 10 E.M.: Dick Doornebal, 1.12.18 u.; 8,3 km.: Henk v.d. Stouwe, 37.28 min.;
- **Nijverdal**, Cityloop, Athletics, 17-06-2000: 10 km.: M40: 4^e Wim de Weerd, 33.24 min.;
- **Montfoort**, halve marathon (21,1 km.), 17-06-2000: Dick Doornebal, 1.35.38 u.;
- **Bergentheim**, 6^e Banthumloop, 10 km., 23-06-2000: sen.: 10^e: Harry Veldkamp, 35.50 min.; M40: 39^e Jaap Kooiman, 42.26 min.; 40^e Jan-Willem Dijkgraaf, 42.26 min.;
- **Lelystad**, Fila Zeebodemloop, Spirait, 10 E.M., 24-06-2000: Tjibbe de Vries, 59.50 min.; Dick Doornebal, 1.14.40 u.; Jan-Willem Dijkgraaf, 1.14.48;
- **Westerbork**, 1^e Drentse Elfdorpenocht, 17-06-2000: 75 km.: 5^e. Jan-Willem Dijkgraaf, 8.19.54 u.;
- **Roosendaal**, halve marathon (21,1 km.), AV Thor, 25-06-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.36.53 u.;
- **Steenwijk**, 'De 15 van Steenwijk', AV Start'78, 24-06-2000: 15 km.: 18. André Meuleman, 59.42 min.;
- **Noordscheschut**, 10 km., 1-07-2000: 1. Harry Veldkamp, 35.12 min.; André Meuleman, 36.58 min. (pr en 4^e sen.); Jaap Kooiman, 37.19 min. (1^e M40);
- **Rouveen**, Munnikenslagloop, 10 km., 5-07-2000: sen.: 7^e. Harry Veldkamp, 35.31 min.; 15. Arjan Kluin, 38.00 (pr); 5 km.: sen.: 10^e Jeroen Ribbink (JB), 16.55 min.; M40: 4^e Jaap Kooiman, 18.28 min.;
- **Oldebroek**, stratenloop, 10 km., PEC, 8-07-2000: Tjibbe de Vries, 33.53 min. (2^e M40 en CR M45!); Harry Veldkamp, 35.47; Jaap Kooiman, 37.54; Dick Doornebal, 42.22; 5 km.: René Broerse, 23.50 min.;
- **Parijs (F)**, Wereldkampioenschappen brandweer, 7/9-07-2000; cross (12,1 km.): M40: 3. Wim de Weerd, 41.40 min.; baan 10.000 mtr.: M40: 2^e Wim de Weerd, 32.06.19 min.; baan 5000 mtr.: M40: 2^e. Wim de Weerd, 16.28 min.; baan, 1500 mtr.: M40: 2^e Wim de Weerd, 4.44 min.; halve marathon (21,1 km.): M40: 2^e Wim de Weerd, 1.11.17 (beste seizoenstijd). In totaal 4x zilver en 1x brons op de WK-brandweer;
- **Genève-Bazel (Zw.)**, etappewedstrijd, 2-7 t/m 8-7-2000: 323 km.: 48^e Jan-Willem Dijkgraaf, 40.13.55 u.;
- **De Wijk**, Wiekloop, 10 km., 12-07-2000: André Meuleman, 37.21 min.;
- **Deventer**, baan, Loopinstuif, Daventria, 14-07-2000: 3000 mtr.: Harry Veldkamp, 9.53.63 min. (pr); Jaap Kooiman, 10.44.09 min.;
- **Diever**, 10 E.M. (gewijzigd parkoers!), 15-07-2000: 13,8 km.: André Meuleman, 54.23 min.;
- **Hoofddorp**, Testloop, 6 uur, straat, 15-07-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 57.071 mtr.;
- **Voorthuizen**, Fortis Loopfestijn, 10 km., 19-07-2000: André Meuleman, 38.02 min.;
- **Beekbergen**, Bemivoloop, AV Veluwe, 9,6 km., 21-07-2000: André Meuleman, 36.58 min.;
- **Diever**, Dingspilhuusloop, SV Friesland, 22-07-2000: 20.735 mtr.: Harry Veldkamp, 1.21.33; Jaap Kooiman, 1.38.06; Jan-Willem Dijkgraaf, 1.38.31 u.;
- **Georgmariënhütte=Klosteroesede (Dld.)**, 50 km., 23-07-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 5.08.00 u.;
- **Lauwersoog-Ulrum**, 11^e halve marathon (21,1 km.), 29-07-2000: Harry Veldkamp, 1.20.10 (20^e sen.); André Meuleman, 1.26.17 (33^e sen.); Jaap Kooiman, 1.34.32 (22^e M40); Jan-Willem Dijkgraaf, 1.41.29 u.;
- **Dalfsen**, halve marathon, Ijsclub Stokvisdennen, 4-08-2000: Wim de Weerd,

- 1.14.01 u. (4^e M40); Tjibbe de Vries, 1.19.39; Harry Veldkamp, 1.23.08; André Meuleman, 1.24.30; Pieter Boumeester, 1.27.53 u.; Arjan Kluin, 1.28.36 (pr); Jaap Kooiman, 1.28. 43; Jan-Willem Dijkgraaf, 1.31.53; Frank Hagen, 1.36.53; 10 km.: 7. Jan van Ommen, 32.39 min.; René Broerse, 48.19 min.;
- **Diever**, 1^e Rabo Drente Midzomeravond-marathon (42,2 km.), 5-08-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 4.15.05 u.;
 - **Blokszjl**, Kolkloop, 8 km., 5-08-2000: M50: 4^e. Dick Doornebal, 33.17 min.;
 - **Hardenberg**, 4^e Klepperstadloop, 10 km., 11-08-2000: M40: 2^e Wim de Weerd, 34.10 min.
 - **Nidda (Dld.)**, 14^e Stadtlaf, 15 km., 12-08-2000: sen.: 12^e. Harry Veldkamp, 57.07 min.; 33. Jaap Kooiman, 60.38 min. (8^e M40);
 - **Apeldoorn**, 10 Engelse Mijlen De Maten, AV Veluwe, 12-08-2000: André Meuleman, 10.05.50 u.;
 - **Hulshorst**, 3^e Hulshorster-stratenloop, 17-08-2000: 10,5 km.: vet.: 1^e. Tjibbe de Vries, 35.54 min.;
 - **Kassel (Dld.)**, Nordhessenlauf Wehlheiden, 10 km., 18-08-2000: sen.: 10^e. Harry Veldkamp, 38.09 min.; M40: 4^e. Jaap Kooiman, 38.58 min.;
 - **Sudmoslesfehn (Dld.)**, marathon (42,2 km.), 13-08-2000: 15^e. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.29.13 u. (5^e. M45);
 - **Hollandscheveld**, SNS-Singelloop, 10 km., 19-08-2000: André Meuleman, 37.58 min.;
 - **Budel-Dorplein**, 12 uurloop, straat, 19-08-2000: 15. Jan-Willem Dijkgraaf, 103.629 mtr. (CR M45!);
 - **Werkenhoven**, 20 km., 23-08-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.33.33 u.
 - **Leersum**, halve marathon (21,1 km.), Veteranen Nederland , 26-08-2000: 15^e Harry Veldkamp, 1.27.20 u (3^e sen.); 17^e Arjan Kluin, 1.27.39 (pr en 4^e sen.); 20^e. André Meuleman, 1.28.50 (5^e sen.); 22^e Jaap Kooiman, 1.30.28 (8^e M40);
 - **Sneek-Bolsward-Sneek**, 20 km., 26-08-2000: Dick Doornebal, 1.40.32 u.;
 - **Apeldoorn**, baan, 5000 mtr., AV'34, 26-08-2000: 2^e Jeroen Ribbink (JB), 17.28 min.;
 - **Brielle**, Rondje Voorne, 50 km., 27-08-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 4.32.07 u.;
 - **Warnsveld**, halve marathon (21,1 km.), AV Hanzesport, 2-09-2000: senioren: 12^e André

Meuleman, 1.22.59 u. (pr); prestatie-loop: 10^e Pieter Boumeester, 1.29.33 u.;

- **Bremerhaven (Dld.)**, marathon (42,2 km.), 2-09-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.51.06 u.

Wist u dat...

- Aggie al geblesseerd was voordat ze op kamp ging
- Wisse en Pieter heel slim waren bij het dierengeluiden spel
- Benny tot beer bevorderd werd
- Hans Jansen wer gekookt heeft voor de kamp-gangers
- De garage en de kamer bij Dicky vol stonedene met boodschappen voor het kamp
- Sarah dacht dat het Kamphuis een restaurant was waar je zo je drankjes kon bestellen
- Debby Schoonen eerst zwart haar had en nu weer blond is
- Gert en Hide een hondenhok met schuifdeuren krijgen
- Trees zweetbandjes heeft en haar conditie met sprongen vooruit gaat
- Ze nu de ramen zelfs al in één keer kan zemen
- De voordien van Henk L. zijn overhemden te krap worden!
- Wilfred 4x50 km. wandelde in Nijmegen
- Marteke één dag meegelopen heeft
- Judith (pupil) in de vakantietie 600 km fietste in Drenthe
- Leontine het vorige clubblad in haar eentje heeft geraapt
- Dat het daarom dus niet erg was dat er een enkel blaadje verkeerd om zat
- Ze (heel) vroeger het hele clubblad in haar eentje deed
- De foto's van leden nog niet binnenstromen bij de Jubileumcommissie
- Sommige Epenaren tijdens de fietstocht op maandagavond op plekken kwamen waar ze nog nooit geweest waren
- De ouderwedstrijd nie doorging omdat er te weinig ouders waren die de uitdaging aandurfden
- We het in het voorjaar weer gaan proberen, dus kunt U vast gaan trainen
- Er op de eerste training na de vakantie maar liefst 28 BC pupillen en 17 A pupillen aanwezig waren
- We krap in onze trainers zitten. Wie helpt ons?

Herfstinstuif

Wedstrijdverslagen

Apeldoorn, 24-uurloop, 2/3-06-2000:

Prima 24 uurloop Dijkgraaf

Jan-Willem Dijkgraaf (AV Cialfo) is als dertiende geëindigd in de 24 uur van Apeldoorn. De ultraloper leverde een voortreffelijke prestatie. In een etmaal liep hij 174,544 kilometer bij elkaar. Hij verbeterde zijn eigen clubrecord met maar liefst 10 kilometer. Dijkgraaf, die normaal niet zo goed loopt met warm weer, had het in Apeldoorn goed naar zijn zin. De Epenaar was relatief rustig begonnen. Na een derde deel van de wedstrijd lag hij nog op de 30^e plaats. De prognose was toen, dat hij 160 km. zou kunnen halen. Geleidelijk wist hij zich echter te verbeteren. In een strak tempo doorlopend haalde hij veel snelle starters in. De Cialfo-atleet was zelf ook verbaasd over zijn prima optreden. Afgelopen week deed hij nog mee aan zesdaagse etappewedstrijd in Duitsland. 'Ik had niet gedacht dat ik al zo goed hersteld was', aldus de routinier, die maar niet genoeg kan krijgen van de lange afstand.

Epe, baan, 5000 mtr., 15-06-2000:

Clubrecord Jeroen Ribbink

Bij een baanwedstrijd in Epe heeft B-junior Jeroen Ribbink van AV Cialfo een voortreffelijke 16.48 min. op de 5000 mtr. gelopen. Hij verbeterde zijn eigen clubrecord met bijna een halve minuut. De 17-jarige atleet werd hiermee vierde in een wedstrijd die werd gewonnen door veteraan Wim de Weerdt in 16.00 min. De Weerdt is volop in voorbereiding op het wereldkampioenschap voor brandweerlieden, dat in juli in Parijs plaatsvindt. Tjibbe de Vries werd tweede. De duatleet kwam na 16.35 min. over de meet op de QolorTechbaan in Epe.

Kampen, finale pupillencompetitie, 17-06-2000:

Twee bekens voor pupillen

De meisjes pupillen-B zijn tweede geworden in de finale van de competitie in Kampen. De meisjes pupillen-C werden derde. Lisa van Leeuwen (MPC) won de 600 meter in een zeer goede 2.16.2 min. Ze zegevierde ook bij het verspringen met 3.38 mtr. Sacha Popping was op dreef bij het balwerpen van de meisjes-pupillen B. Met 21.16 mtr. werd ze tweede.

B-competitie, 18-06-2000:

Udo Husmans geblesseerd uitgevallen

De B-jongens van AV Cialfo hebben zich niet kunnen plaatsen voor de landelijke finale van de competitie. Udo Husmans is in Apeldoorn uitgevallen met een forse heupblessure op de 110 mtr. horden. Na de vierde horde gaf hij de strijd op met een van pijn verwrongen gezicht. Hij is direct naar het ziekenhuis gebracht voor nader onderzoek. Husmans had zich geplaatst voor de Nederlandse baankampioenschappen voor junioren in Hengelo. Hij kan nu echter niet meedoen aan het hoogspringen. Wel van de partij zijn komend weekeinde: Tijmen Hondelink (speer en kogel), Ruben Zwarts (kogel) en Arjen Pit (100 mtr.. en verspringen). Samen met Bram Leenburg en Jeroen Ribbink vormt het zestal een ijzersterke ploeg. Helaas werden er door het uitvallen van Udo Husmans en de omzettingen in het team te weinig punten vergaard. Individueel waren er wel enkele uitstekende prestaties. Arjen Pit liep 12.0 sec. op de 100 mtr. en hij spong 5.51 mtr. ver. Tijmen Hondelink wierp de discus naar 32.79 mtr. Technisch was de worp nog niet volmaakt. Ondanks het tropische weer werd toch hard gelopen. Bram Leenburg liep de 800 mtr. in 2.22.4 min.; Jeroen Ribbink liep 4.31.2 min. op de 1500 mtr. Beide atleten vestigden persoonlijke rekords. In Emmen zijn de D-meisjes vijfde geworden in de regio-finale. Aniek Kleinpaste werd tweede bij het kogelstoten met 8.38 mtr. Sabrina Bol eindigde bij het hoogspringen als derde met 1.30 mtr. Astrid Geerts liep naar een derde plek op de 1000 mtr. met 3.42.07 min. De 4 x 60 mtr. estafette werd afgeraffeld in 36.57 sec.

Hengelo, NK-junioren, 23-25 juni 2000

Zevende plaats Tijmen

Bij het Nederlands kampioenschap junioren in Hengelo is B-junior Tijmen Hondelink van atletiekvereniging Cialfo zevende geworden bij het speerwerpen. Hij liet een fantastische 46.94 mtr. opmeten. Een worp tegen de vijftig meter was maar net ongeldig. 'Dat gaat volgend jaar zeker lukken', meent trainster Agnes van der Schilde. De jonge Vaassenaar is volgend jaar ook nog B-junior. Als hij nog progressie kan boeken, behoort hij tot de top van Nederland. Hondelink werd elfde bij het kogelstoten met 11.90 mtr. Ruben Zwarts kogelde 10.72 mtr. Het NK-junioren werd afgewerkt met relatief koele

weersomstandigheden wat de sprintprestaties negatief beïnvloedde. Arjen Pit liep 12.11 sec. op de 100 mtr. Hij sprong 5.60 mtr.

Noordscheschut, 10 km., 1-7-2000

Zege voor Veldkamp

Harry Veldkamp (AV Cialfo) heeft een 10 kilometer-stratenwedstrijd in Noordsche schut gewonnen. Hij finishte na een goede 35.10 min. De Epenaar kwam na twee kilometer alleen op kop te lopen, waarna de zege hem niet meer kon ontgaan. De wedstrijd in Noordscheschut werd overheerst door Cialfo-atleten. André Meuleman werd vierde met 36.58 min. Hij verbeterde zijn persoonlijk rekord met 40 seconden. Jaap Kooiman werd zesde in het totaalklassement. Hij won bij de veteranen met 37.19 min.

Parijs (F.), WK-brandweer, 6/13-07-2000:

Vijf brandweermédailles

Bij het wereldkampioenschap voor brandweerlieden in Parijs heeft atleet Wim de Weerd maar liefst vijf médailles behaald: vier keer zilver en één keer brons. De sterke veteraan uit Hattem imponeerde vooral op de 10.000 mtr. en de halve marathon. Bij de 10 km. op de baan werd hij tweede met een zeer goede 32.06.19. Dit betekende een Cialfo-rekord. De inmiddels 44-jarige veteranentopper liep tevens op de halve marathon zijn beste seizoenstijd met 1.11.17 u. De laatste jaren was hij niet meer zo rap geweest. Met vijf wedstrijden in vijf dagen had de snelle brandweerman uit Hattem een zeer druk programma in Parijs. Op de 1500 mtr. (4.44 min.) en de 5000 mtr. (16.28 min.) werd er vooral taktisch gelopen. Op beide baannummers behaalde hij zilveren plakken. De 12,1 kilometer lange cross in het park van Mantes-en-Yvelines werd afgelegd in 41.40 min., een bronzen médaille. Op 3 september start Wim de Weerd in de finale van de veteranencompetitie voor zijn vereniging AV Cialfo uit Epe. Hij wil dan circa 15.30-15.40 min. klokken op de 5000 mtr.

Oldebroek, 10 km., 8-07-2000:

Goed werk Tjibbe

Tjibbe de Vries (VA Cialfo) is in zijn woonplaats Oldebroek tweede veteraan geworden in een goedbezette 10 km.-stratenwedstrijd. Met 33.53 min. vestigde hij een clubrekord bij de mannen-45-plus bij atletiekvereniging Cialfo. De Vries

ging keihard van start, want hij wilde wat laten zien. Dat werd beloond met een van zijn beste tijden van de laatste jaren.

Heerde, BCD-medaillewedstrijd 2-09-2000:

Meerkampwinst voor Tijmen

In Heerde openen de junioren het naseizoen. Tijmen Hondelink won de meerkamp bij de B-jongens met onder andere 46.29 mtr. met de speer en 5.26 mtr. bij het verspringen. Christel Baack werd derde bij de B-meisjes. Van goed niveau was ook het hoogspringen van Sabrina Bol bij de D-meisjes met 1.30 mtr. Met de discus komt ze in de buurt van het Cialfo-rekord. In Heerde werd het 16.88 mtr. Anoeck Kleinpaste liet zien dat ze een goede sprint in de benen heeft. Ze werd gedeeld eerste op de 60 mtr. met 9.4 sec. (persoonlijk rekord).

QolorTech Halve Marathon

Uitslagen

Emmen, Regiofinale CD-competitie, 17-06-2000:

Meisjes D: Sabrina Bol, hoog, 1.30 mtr.; Astrid Geerts, 1000 mtr., 3.42.07 min.; Rosemarie Smit, 60 mtr. horden, 12.63 sec.; Manon Logtenberg, ver, 3.39 mtr. en 1000 mtr., 3.53.43 min.; Hester Wagenaar, 60 mtr. horden, 13.47 sec. en speer, 13.51 mtr.; Gonnie van Rijssen, 60 mtr., 9.43 sec.; Anoe Kleinpaste, 60 mtr., 9.56 sec. en kogel, 8.38 mtr.; 4 x 60 mtr. estafette (Sabrina Bol, Astrid Geerts, Rosemarie Smit, Gonnie van Rijssen), 36.57 sec.; 4^e plaats met 3071 pnt.

Jongens C: Martijn Schrooten, 100 mtr., 15.32 sec.; Jasper Smit, 800 mtr., 2.44.13 min. en hoog, 1.45 mtr.; Hugo Raad, 100 mtr. horden, 18.94 sec.; Raymond Bourgonje, kogel, 8.96 mtr. en discus, 28.99 mtr.; Roel Staadegaard, speer, 12.87 mtr.; 4 x 100 mtr. estafette, 57.71 sec.; 9^e plaats met 3377 pnt.

Apeldoorn, Landelijke B-competitie, 18-06-2000:

Jongens: Arjen Pit, 100 mtr., 12.0 sec. en ver, 5.51 mtr.; Ruben Zwartz, 400 mtr., 57.3 sec. en kogel, 10.61 mtr.; Jeroen Ribbink, 1500 mtr., 4.31.2 min. en speer 28.87 mtr.; Tijmen Hondelink, discus 32.79 mtr. (pr) en speer 42.39 mtr.; Bram Leemburg, 800 mtr., 2.22.4 min. en hinkstapspringen, 10.77 mtr.; 4 x 100 mtr. estafette (Arjen Pit, Ruben Zwartz, Tijmen Hondelink, Bram Leemburg), 48.3 sec.; 11^e plaats met 5094 pnt.

Almelo, seniorencompetitie, 3^e divisie, 18-06-2000:

Vrouwen: Debby Schoolen, 100 mtr., 15.2 sec. en hoog 1.35 mtr.; Centina Bouwman, 400 mtr., 1.21.1 min. en discus, 24.52 mtr.; Yvonne Scholten, ver, 3.54 mtr. en kogel, 8.58 mtr.; Christina Wubs, speer, 24.80 mtr.; Zweedse estafette (400-300-200-100 mtr.), 3.00.2 min.; 2^e plaats met 3443 pnt.

Epe, baan, 5000 mtr., 15-06-2000:

1. Wim de Weerdt, 16.00; 2. Tjibbe de Vries, 16.35 (CR M45!); Jeroen Ribbink, 16.48 (CR JB!); Harry Veldkamp, 17.00; Gert Schaap, 17.22; Jaap Kooiman, 18.09; André Meuleman, 18.10; Erwin van Duinen, 18.36; Hans Reijnders, 18.44; Arjan Kluin, 18.50.

Coopertest: Dick Doornebal, 3046 mtr.; Henk v.d. Stouwe, 2960; Tim Bijsterbosch, 2594; Dirk Bakkeren, 2531 mtr.

Kampen, Finale pupillencompetitie, 17-06-2000:

JPC (40 mtr., bal, ver, 600 mtr.): 4. Thijs Lubbinge, 7.6, 24.34, 2.84, 2.32.3; MPC (40 mtr., ver, bal, 600 mtr.): 3. Lisa van Leeuwen, 7.4, 3.38, 14.71, 2.16.2 (CR!); 10. Maxine de Vries, 7.9, 2.90, 8.82, 2.41.6; 18. Jelleke Boomsluiters, 8.5, 1.81, 7.87, 3.02.2; 20. Jasmijn Rongen, 9.1, 1.99, 5.09, 3.00.7; JPB (40 mtr., ver, bal, 1000 mtr.): 5. Muhsin Calisal, 7.1, 3.10, 10.47, 4.16.5; 11. Wisse Boomsluiters, 9.4, 2.12, 9.85, 5.31.4; MPB (bal, 40 mtr., ver, 1000 mtr.): 5. Sacha Popping, 21.16, 7.4, 2.82, 5.17.8; 8. Sara Zevenhuizen, 9.82, 7.1, 3.12, 4.26.6;

11. Nicole Kwakkel, 10.98, 7.3, 2.87, 4.00.8; 12. Kim Lijding, 13.64, 8.4, 3.40, 4.59.2; 13. Mala Noijs, 9.74, 7.3, 2.54, 4.32.7; 17. Rosa Jonker, 9.06, 7.5, 2.41, 5.17.0; JPA-1^e jrs. (kogel, 60 mtr., hoog, 1000 mtr.): 8. Joost Lubbinge, 6.64, 10.4, 1.00, 4.25.3; 14. Thijs v.d. Brink, 3.54, 12.2, 0.85, 5.29.5; JPA-2^e jrs. (hoog, 60 mtr., kogel, 1000 mtr.): 8. Tom Koele, 1.15, 9.6, 6.58, -; 20. Sahin Calisal, 0.90, 10.1, 5.77, 4.52.5; 22. Stef v.d. Beden, 0.85, 12.1, 5.53, 5.39.9.

Eindstand pupillencompetitie: JPA: 6^e met 9630 pnt.; MPA: -; JPB: 4^e met 3169 pnt.; MPB: 2^e met 9716 pnt.; JPC: 5^e met 3478 pnt.; MPC: 3^e met 5657 pnt.

Heerde, BCD-medaillewedstrijd, 2-09-2000:

D-jongens (80 mtr., 1000 mtr., hoog, discus) (1^e jrs.): 19. Peter Ruijter, 13.4, 4.12.0, 1.05, 14.14; 25. Pepijn Boomsluiters, 14.7, -, 1.10, 15.31; 26. Jelle Aalbers, 14.3, 5.06.7, 1.05, 8.91; D-jongens (2^e jrs.): 15. Rick Hahn, 12.3, 4.04.4, 1.00, 16.96; D-meisjes (60 mtr., 600 mtr., hoog, discus): (1^e jrs.): 6. Anoe Kleinpaste, 9.4pr, 2.11.6pr, 1.10, 12.65; 9. Rosemarie Smit, 9.7, 2.16.5pr, 1.20, 11.41; 18. Manon Logtenberg, 10.3, 2.16.9pr, 1.10, 12.73; 21. Suzan van Bussel, 10.5, 2.28.9, 0.95, 12.08; 2^e jrs.): 5. Sabrina Bol, 9.5, 2.05.5, 1.30, 16.88; 9. Astrid Geerts, 10.0, 2.06.0, 1.15, 16.34; 14. Liselotte Mooiweer, 10.7, 2.11.8pr, 1.15, 11.83; 15. Jeanette Meurs, 11.4, 2.31.9, 1.10, 12.65; C-jongens (100 mtr., 800 mtr., ver, speer) (1^e jrs.): 10. Martijn Schrooten, 15.4, 2.45.5, 3.96, 12.78; 13. Raymond Bourgonje, 15.2, 3.26.0, 3.45, 20.61; 14. Roel Staadegaard, 17.0, 3.20.4, 3.36, 13.65; (2^e jrs.): 10. Jasper Smit, 15.2, 2.49.0, 3.91, 24.78; C-meisjes (80 mtr., 600 mtr., ver, speer): (2^e jrs.): 7. Annet Freriks, 11.9, 2.44.4, 4.06, 13.86; 8. Monica v. Westerveld, 12.6, 2.44.6, 3.64, 18.47; 9. Linda v. Westerveld, 13.7, 3.05.9, 3.35, 22.20; 10. Miranda de Ruiter, 13.5, -, 2.39, 10.19; B-jongens (100 mtr., 800 mtr., ver, speer): 1. Tijmen Hondelink, 12.9, 2.38.6, 5.26, 46.29; 6. Bram Leemburg, 13.2, 2.29.4, 4.08, 27.62; B-meisjes (100 mtr., 800 mtr., ver, speer): 3. Christel Baack, 15.2, 3.10.9, 3.43, 16.21; 4. Marjolein Bonthuis, 15.7, 3.05.7, 3.44, 15.19; 5. Iris Schutte, 14.9, -, 3.35, 17.63.

Den Haag, landelijke finale veteranencompetitie, mannen, 3-09-2000:

René Hondelink, discus, 29.57 mtr. en hoog, 1.40 mtr.; Jaap Kooiman, 1500 mtr., 4.56.19 min. en 5000 mtr., 18.29.47 min.; Hennie Strunk, 100 mtr., 13.76 sec. en ver, 4.92 mtr.; Frank Mensink, 400 mtr., 68.69 sec. en speer, 27.52 mtr.(CR); Jan Witsenboer, 1500 mtr., 5.10.99 min.; Wim de Weerdt, 5000 mtr., 16.09.68 min.; Piet de Wildt sr., 800 mtr., 2.38.02 min. en kogel, 8.22 mtr.; Zweedse estafette (400-300-200-100 mtr.) (Jan Witsenboer, Piet de Wildt sr., Frank Mensink, Hennie Strunk), 2.39.2 min. (CR); 12^e plaats met 4801 pnt.

Clubrecords

Outdoor-clubrekords 2000:

29.	M45:	Jan-Willem Dijkgraaf	24 uur (weg)	174.544 mtr.	Apeldoorn	2/3-06-2000
30.	M45:	Tjibbe de Vries	5000 mtr.	16.35 min.	Epe	15-06-2000
31.	JB:	Jeroen Ribbink	5000 mtr.	16.48 min.	Epe	15-06-2000
32.	MPC:	Lisa van Leeuwen	600 mtr.	2.16.2 min.	Kampen	17-06-2000
33.	M45:	Tjibbe de Vries	10 km.	33.53 min.	Oldebroek	8-07-2000
34.	M60:	Jan Douma	21,1 km.	1.47.48 u.	Kopenhagen	12-06-2000
35.	V60:	Joke Douma	21,1 km.	2.05.23 u.	Kopenhagen	12-06-2000
36.	M45:	Jan-Willem Dijkgraaf	12 uur (weg)	103.629 mtr.	Budel-Dorplein	19-08-2000
37.	M55:	Frank Mensink	speer (800 gr.)	27.52 mtr.	Den Haag	3-09-2000
38.	M50:	Jan Witsenboer Piet de Wildt sr. Frank Mensink Hennie Strunk	Zweedse estafette (400-300-200-100 mtr.)	2.39.2 min.	Den Haag	3-09-2000

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
	Marteké 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

WOC

Jan Witsenboer	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
----------------	----------------------	--------

Wedstrijdsecretariaat

Thuis	Marteké Witsenboer	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
Uit pupillen	Mieke Logtenberg	Dijkhuizerweg 30	621520
Uit CD's	Cilia Smit	Willem Dreeslaan 40	616329
Uit A/B/sen/Ver	Ria Liefers	Zwaluwstraat 11	574663
Wedstrijdvervoer	Mieke Logtenberg & Cilia Smit	Zie boven	Zie boven

Wedstrijddepot

Ria Liefers	Zwaluwstraat 11	574663
gironr: 6240410		

Ledenadministratie

Anke v.d. Wal	Thorbeckestraat 5	620343
---------------	-------------------	--------

Postadres

Postbus 140,	8160 AC EPE	
Sportpark Wachtelenberg	Grintgroeveveg	612512

Clubhuis

Internet

Lotnummer Cialfo

Giro

Bank

http://www.tip.nl/users/cialfo	E-mail	cialfo@tip.nl
21-10046	Kabeltext	Pagina 305
4480609		
31.75.64.757	Rabobank Epe	

Redactie Clubnieuws

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

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

Trainingstijden en categorieën

categorie	dag	tijd	Waar	wie
B/C-pupillen	di	17:00-18:00	Baan	Ineke, Gerrie
	do	17:00-18:00	Baan	Gerrie
A-pupillen	di	17:00-18:00	Baan	Jos, Anouk
	do	17:00-18:00	Baan	Elijanne, Anouk
Junioren D	di	18:00-19:00	Baan	Hennie S, Jos
	do	18:00-19:00	Baan	
Junioren C	di	18:00-19:00	Baan	Ely
	do	18:00-19:00	Baan	
A/B junioren en neo-senioren	ma	19:00-20:30	Baan	René
	do	18:45-20:15	Baan	Aggie
body-walk	ma	19:00-20:00	Baan	Leo
looptgroep(Henk)	di	18:45-20:15	Baan	Henk L.
	do	18:45-20:15	Baan	
trimmers (m+v)	ma	19:00-20:00	Baan	Henk Z.
	vr	13:30-14:30	Bos	Mar
	za	09:00-10:00	Bos	Johan en Robert
trimmers (m)	di	20:00-21:00	Baan	Barend
trimmers (v)	wo	19:00-20:00	Baan	Berend
wedstrijd prestatie groep	zo	09:30-10:45	Bos	Henk L.
Bostraining A-pupillen t/m neo-senioren	za	09:00-10:00	Bos	Versch. trainers

N.B.

In de winter zijn de pupillen trainingen op donderdagavond in de 'Willem Alexander Hal', tussen 17:00 en 18:00

De junioren trainen in de winter in de sportzaal van 'de hammershoek', tussen 18:00 en 19:00.

De trainers zullen tijdig aangeven wanneer de winter-trainingen beginnen.

N.B.2

Recreantenzaken vallen onder Henk Zevenhuizen

CIALFO CLUBKLEDING is verkrijgbaar bij:

Fa. Neijenhuis, Sport en schoenen
Dorpsstraat 41
8171 BL Vaassen

- runningsuit dames en heren (in de officiële uitvoering)
- singlets
- de blauwe CIALFO sweater
- CIALFO trainingspak etc.

CATEGORIE-INDELING (vanaf 1 november 1999)

categorie	geboren in	contributie (per mnd)	KNAU-contributie (per jaar)	Wedstrijdlicentie (per jaar)
minipupil	1993	f 10,50	f 18,75	
C-pupil	1992	f 10,50	f 18,75	f 11,50
B-pupil	1991	f 10,50	f 18,75	f 11,50
A-pupil	1989-1990	f 10,50	f 18,75	f 11,50
D-junior	1987-1988	f 13,50	f 20,25	f 20,00
C-junior	1985-1986	f 13,50	f 20,25	f 20,00
B-junior	1983-1984	f 13,50	f 20,25	f 20,00
A-junior	1981-1982	f 13,50	f 20,25	f 20,00
Senior	1980 en eerder	f 17,00	f 22,00	f 32,00
Veteraan (v)	1965 en eerder	f 17,00	f 22,00	f 32,00
Veteraan (m)	1960 en eerder	f 17,00	f 22,00	f 32,00
Trimmers	alle leeftijden	f 11,00	f 22,00	

Agenda en wedstrijdkalender

September 2000

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Do. 21	AV Cialfo	Epe	Coopertest + 5km
Za. 23	NOP	Emmeloord	BCD-medaillewedstrijd
29/30	AV Cialfo	Epe	Clubkampioenschappen

Oktober 2000

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Do. 5	AV Cialfo	Epe	Herfstinstuif-baan
Za. 7	PEC	Zwolle	Jeugd-ekiden
Zo. 8	St. Mar.	Eindhoven	NK-marathon (sen./vet.)
Za. 14	Athlos	Harderwijk	Indoorwedstrijd
Za. 14	AV'34	Beekbergen	Halve marathon
Za. 14	Isala'96	Kampen	10 km.-stratenwedstrijd
Za. 14	De Sprinter	Meppel	Halve marathon
Zo. 15	St. Mar.	Amsterdam	Marathon
21/22	De Keien	Uden	Ultraloop-24 uur
Za. 21	Athlos	Harderwijk	Athloscross
Za. 28	De Gemzen	Heerde	Klokloop
Za. 28	Hanzesport	Zutphen	1° Geld./Overijsselse cross
Za. 28	Athletics	Nijverdal	10 Eng. Mijlen
Zo. 29	St. Mar.	Etten-Leur	Marathon

November 2000

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 4	AV Cialfo	Epe	Halve marathon + 10 km.
Za. 18	De Gemzen	Heerde	Indoor pup./jun.
Za. 18	PEC	Zwolle	15 km.
Zo. 19	St.7-heuvelen	Nijmegen	15 km., nat.
Za. 25	Daventria	Deventer	2° Geld./Overijsselse cross
25/26	St. Warandeloop	Tilburg	Warandecross, nat.

December 2000

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 2	De Gemzen	Heerde	Sintloop
Za. 2	De Sprinter	Nijeveen	Halve marathon
Zo. 3	Argo	's Heerenberg	15 km.
Za. 16	Flevo Delta	Dronten	Halve marathon
Do. 21	AV Cialfo	Epe	Coopertest+ 5 km.
Za. 30	De Gemzen	Heerde	6 uurloop/marathonestafette
Zo. 31	AV Pijnenburg	Soest	Sylvestercross, nat.