

## Van de redactie

---

Hoewel u in december a.s. nog een editie van ons clubblad mag verwachten is in deze uitgave al een en ander opgenomen m.b.t. de feestdagen en de jaarwisseling. Zo is er een artikel (met bijlage) over de a.s. oliebollenactie. De omvangrijke organisatie van dit "project" vergt nu eenmaal een tijdige aanpak. Tijdig is ook ons bestuur (zie Bestuursmededelingen, blz 2) met de planning van de data waarop de nieuwjaarsreceptie en de algemene ledenvergadering zullen worden gehouden. En voorts wordt ook melding gedaan van het Sinterklaasfeest voor de jeugd.

En over jeugd gesproken. De jeugdcommissie verraste de redactie met een flinke bijdrage voor dit clubblad. In Young Energy (zie blz 15. en verder) is een aantal rubrieken en artikelen van onze jonge clubgenoten opgenomen.

Een aantal vaste rubrieken is ook nu weer present in deze uitgave. Zo behandelt in "de schoenen van..." Henk Zevenhuizen het klassieke dilemma tussen roken en sport. (blz 10). De T.O.C. doet melding van haar uitstapje met een zeer onwelriekend geurtje (blz 11) en de schrijfster van de rubriek "uit de oude doos", zie blz 13, heeft zich laten inspireren door het naderende sinterklaasfeest.

De meerderheid van de redactie vond dat hoofdprograaf Bert O. maar eens de hoofdrol moest vervullen in de column "een ontmoeting met...". Daar heeft Speerpunt zo het zijne over gedacht (blz 9).

De bijdrage van onze voorzitter vangt aan met een terugblik op de sportieve hoogtepunten van onze vereniging, en zo hoort het ook. Van uw clubblad bent u gewend dat we de sportieve (cijfer) resultaten aan het einde opnemen. (O.a. de clubkampioenschappen). De bijdragen van Jaap Kooiman en Harry's statistiek zijn weer verzorgd en compleet. In de agenda tot slot kunt u kennisnemen van de mogelijkheden voor toekomstige sportieve inspanningen.

**Oproep:** voor het a.s. decembernummer is de copy-sluitingsdatum op **10 december 2000**.

Daarna is er weinig tijd voor de verdere verwerking, dus wilt u hier zoveel mogelijk rekening mee houden? Alvast dank.



### Index

Van de redactie	1
Van de voorzitter	2
Bestuursmededelingen	2
Verjaardagen	4
Wij feliciteren	4
Van de ledenadministratie	5
Lotto	6
Bodywalk	7
De Pen	7
Oliebollenactie 2000	8
De vrijwilligerscoördinatoren	8
Speerpunt en ontmoeting met ...	9
De schoenen van ...	10
Fietstocht 2000	11
Kerst diner	12
Uit de oude doos	13
Wist u dat	13
Coopertest	14
Young Energy	15
Vermoeidheidsbreukje	26
Harry's statistieken	28
Wedstrijdverslagen	30
Clubrecords	32
Uitslagen	33
Uitslag clubkampioenschappen	35
Wat kost het	41
Colofon	42
Trainingstijden en categorieën	43
Agenda	44

*CLUBNIEUWS*  
*clubblad van AV Cialfo Epe*  
*24<sup>e</sup> jaargang nr. 5 – november 2000*

*Kopij voor het volgende nummer*  
*inleveren voor 10 december a.s.*

## Van de voorzitter

---

### **De winter staat weer voor de deur !**

Onvoorstelbaar snel zijn de afgelopen maanden voorbij gevlogen!

Voor mijn gevoel dreef ik nog maar kortgeleden rond in het zwembad op mijn vakantiebestemming en nu loop ik alweer te niezen en te rillen met zelfs m'n dikke trui én mijn winterjas aan !

Ondertussen hebben we een zeer geslaagde dag gehad op de 30<sup>e</sup> september bij onze clubkampioenschappen. Schitterend weer, goede sfeer, mooie prestaties en een lekkere barbecue!

Diverse sportieve evenementen hebben we in de afgelopen periode gehad. Een die toch wel extra aandacht verdiend is de prestatie van Jan Willem Dijkgraaf die een mooie zilveren medaille behaalde op de NK in Uden. Hij presteerde het om in een periode van 24 uur een afstand van 185 kilometer af te leggen. Ik geef het U te doen! Proficiat Jan Willem!

Vrij recent hebben we natuurlijk de "Qolor-Tech halve marathon" gehad op 4 november. Ook hier een mooi deelnemersveld met weer een aantal schitterende prestaties, waaronder de verbetering van het parkoersrecord door Anne van Schuppen, sinds enige tijd lid van onze vereniging. Ook het mooie weer op deze dag "doet dan een extra duit in het zakje". Enthousiaste belangstelling was er ook na afloop van de wedstrijd bij de verloting van de prijzen, waarbij de hoofdprijs -een tweedaags arrangement bij het Golden Tulip hotel- gewonnen werd door een atleet uit Apeldoorn!

Ondanks het feit dat de tijd snel voorbijgegaan is blijkt er toch wel erg veel gebeurd te zijn binnen en bij onze vereniging. Zo is er na de vakantieperiode iedere 14 dagen met steeds meer enthousiasme geboend en geschrobd door de dames (!) van de schoonmaakkploeg. (waar blijven de heren ?)

Ook is / wordt er volop gewerkt aan ("de laatste loodjes"?) van het herentoiletgebouw en ook aan de elektriciteitsinstallatie van ons gehele complex (dus niet alleen in het clubgebouw maar ook alle verlichting daarbuiten !)

Verder, maar dat zal ook niemand ontgaan zijn, is er ondertussen hard gewerkt aan het plaatsen van de nieuwe bar. Naast enkele leden van onze vereniging zijn hier ook enkele "oud- c.q. niet-leden" actief! Ik denk dat dit maar weer eens onderstreept dat ook voor deze mensen de sfeer binnen onze vereniging erg belangrijk was en

kennelijk nog steeds is ! Mijn speciale waardering gaat dan ook uit naar deze mensen !

Ook is ondertussen de "Grote Clubactie" weer ten einde. Dankzij de inzet van (bijna) alle leden van onze vereniging en speciaal natuurlijk Marijke Tiemens die alles tot in de puntjes organiseerde, is ook deze actie weer een flink succes geworden. Iedereen bedankt!

Voor ons liggen (en dat is eerder dan je nu denkt!) de donkere dagen rondom Kerstfeest.

Ook in deze periode komen er weer een aantal activiteiten op ons af. U kunt hierover meer lezen verderop in deze clubkrant. Toch zijn er een paar zaken en data die ik even onder jullie aandacht wil brengen. Dat is het traditionele onovertroffen supergezellige "A.V. Cialfo Kerstdiner" op zaterdagavond 16 december, de eveneens traditionele oliebolactie, nieuw dit jaar is het plaatsen van de Kerstverlichting in het dorp en natuurlijk de nieuwjaarsreceptie op zaterdag 6 januari 2001.

Ik wens jullie allemaal alvast een warme, gezellige periode toe in deze donkere dagen van de laatste weken van dit eerste jaar in het nieuwe millennium!

Simon Staaedegaard.

### **Bestuursmededelingen**

- ❑ Heeft u het ook gelezen? Cialfo is op zoek naar enthousiaste trainers! Heb je nog suggesties, laat het svp even weten aan Aggie v.d. Schilde (TC).
- ❑ Er is een baby booming binnen Cialfo. *Esmeé*, geboren op 26 oktober, dochter van Jaap en Ineke de Ruiter en *Eva*, geboren op 1 november, dochter van Marian Koolhaas & Robert van der Hulst. Van harte gefeliciteerd met de meiden!
- ❑ Sinterklaas komt op vrijdag 1 december in het clubhuis! De jeugdcommissie is druk met de voorbereidingen om Sint & Pieten te ontvangen.
- ❑ Op zaterdag 16 december wordt er een *kerstdiner* georganiseerd voor Cialfo leden. Meer informatie volgt van Steven Hofenk en Jannie Strunk.
- ❑ Van maandag 18 t/m zaterdag 23 december kun je weer *oud-papier* inleveren. De

- 
- papiercontainer staat op de Cialfo parkeerplaats.
- ❑ Het *oliebollencomité* is alweer van start gegaan met alle voorbereidingen voor eind december. U hoort binnenkort meer van hen.
  - ❑ *Cialfo's nieuwjaarsreceptie* wordt gehouden op zaterdag 6 januari 2001 vanaf 17.00 uur in het clubhuis.
  - ❑ Er wordt weer een *hartreanimatiecursus* georganiseerd. Je kunt je opgeven bij Monique Konijnenberg (zie de lijst in het clubhuis).  
Basiscursus: 2 avonden in januari (data nog niet bekend)  
Herhalingscursus: 1 avond (keuze uit woensdag 17 januari of donderdag 25 januari)
  - ❑ Noteer ook alvast in je agenda.  
*De algemene ledenvergadering* wordt gehouden op vrijdag 16 februari 2001 vanaf 19.30 uur.
  - ❑ De jubileumcommissie is druk in de weer met voorbereidingen voor het 25-jarige bestaan van Cialfo. We maken alvast de datum bekend van *de Cialfo reünie. – 2 maart '01 - Zeg het voort, zeg het voort.*

Met vriendelijke groet,

Monique Konijnenberg

### **Nieuwe informatieboekjes**

gedrukt door: "Drukkerij Blom Epe".

Na veel wikken, wegen, praten, schrijven, gummen en herschrijven is dan eindelijk een nieuw informatieboekje van onze vereniging verschenen.

In dit boekje staan de meeste wetenswaardigheden opgenomen die van belang zijn voor -met name- nieuwe leden van onze vereniging. We hebben dan ook afgesproken dat ieder nieuw lid dat zich inschrijft zo'n boekje van zijn / haar trainer krijgt overhandigd.

Het drukken van de tekst en de verzorging van de omslag met het gekleurde embleem van onze vereniging werd uitgevoerd door "Drukkerij Blom", Quickbornlaan 9. Een fors deel van de kosten van dit boekje werd door drukkerij Blom gesponsord! Hartelijke dank namens het gehele bestuur.

Simon Staadegaard.

## Verjaardagen

---

### november

01 Trudy de Weerd  
02 Jos Koedijk  
04 Ingrid Beekman  
06 Leony Simmelink  
07 Wim Hullegie  
10 Rolf Kenter  
10 Zita v. Noordenburg  
11 Jelle Aalbers  
11 Gerard Rutten  
11 Agnes v.d. Schilde  
11 Ferdi v. Geene  
14 Reinier Kelderman  
17 Monique Konijnenberg  
18 Gert v.d. Esschert  
18 Debby Schoolen  
19 Willem de Weerdt  
20 Jack Laterveer  
21 Anke Kraassenberg  
22 Astrid Geerts  
22 Elly Mook  
23 Hennie Strunk  
25 Thea Mulder  
27 Hermien Wellenberg  
29 Gerrie Staadegaard

### december

03 Marije Witsenboer  
03 Jan van Bussel  
05 Richard Berkhoff  
06 Jasper Smit  
10 Carla Mooiweer  
10 Tiny Voogd  
11 I. Faber  
15 Dennis Pieterse  
15 Julian Rensink  
17 Christa Koers  
19 Wilma Vijge  
29 Gerrie Faber

### Te koop

**cialfo-hemdje** nieuwste model, maat L

f 20,-

tel:616602

### Wij feliciteren:

Ineke en Jaap de Ruiter met de geboorte van hun dochter **Esmée**

en

Marian en Koolhaas en Robert v.d. Hulst met hun dochter **Eva**

## Van de ledenadministratie

---

### Ledenmutaties

#### Nieuwe leden

Gijs Grinvis	JPC
Wessel Grinvis	JPB
Dorien Spaan	MPB
Marian v. Broekhoven	recr.
Annemarie Veenendaal	sen
Stan v. Dongen	recr.
Elly Mook	recr.
Lukas Nass	JPA
Robin Pren	JPB
Maartje Ruskamp	minipup
Marieke Elzinga	recr.
Michele Das	recr.
Tonny Roke	recr.
Andre Jonker	recr.
Anne v. Schuppen	vet.
Lieset Peen	recr.
Ceriel Huisjes	sen.
Gerry Berends	recr.
Wilma Vijge	recr.
Grietje Wonink	recr.

#### Bedankt als lid:

Nolda Beckers  
Chantal en Melissa ten Hoven  
Wiesje Mooiweer  
Jack Ribbink  
Janky Spaan  
René v.d. Wal  
Jeannette Kers  
Roelie Roorda  
Wilfred Nijhof  
Irma v.d. Neut  
M. Wolting  
Hennie Citteur  
Jerry Noijs  
Christiaan Temmen

Omdat ik ga verhuizen, moet ik tot mijn spijt het lidmaatschap van Cialfo opzeggen.  
BEDANKT VOOR ALLES en veel plezier en succes in de toekomst!

Nolda Beckers.

In verband met vertrek voor een jaar naar de U.S.A. zegt Wiesje Mooiweer het lidmaatschap op.

Met veel plezier heeft zij vele jaren bij Cialfo getraind.

Wij wensen haar succes en misschien laat ze iets van zich horen via de Cialfo E-mail!!

René v.d. Wal is inmiddels verhuisd naar Brabant i.v.m. zijn werk in Helmond en dan is Cialfo helaas te ver weg, vandaar!

Na ongeveer 16 jaar lid te zijn geweest van Cialfo heb ik besloten mijn lidmaatschap per 1 november 2000 te beëindigen.

De laatste paar jaar is het trainen er behoorlijk bij ingeschoten, omdat ik vanwege mijn werk regelmatig te laat thuiskwam. Mijn conditie is dan ook behoorlijk achteruit gegaan. Het kostte mij ook steeds meer moeite om weer een beetje conditie op te bouwen, omdat ik niet regelmatig genoeg trainde.

Aangezien ik geen wedstrijden meer loop (omdat ik vind dat ik daarvoor over een redelijke basisconditie moet beschikken) is de uitdaging er een beetje af.

Desondanks heb ik altijd met plezier bij Cialfo gesport en ik zal ook altijd met veel plezier aan die tijd terugdenken.

Met vriendelijke groet, Wilfred Nijhof.

Het is vandaag 13 september 2000! Een bijzondere dag, omdat ik al enkele jaren denk om mijn lidmaatschap bij Cialfo op te zeggen. VANDAAG doe ik dat ook werkelijk!

Ooit, ik dacht in '84 of '85, vroeg ik aan Betty Hofmeyer, toen een collega van mij, waar ik kon hardlopen. Zij vertelde mij toen over Cialfo! Ik ben toen in datzelfde jaar lid geworden en heb plm. 15 jaar gelopen in de vrouwen-trimgroep. Het liefst liep ik voorop, maar dat kost tijd!

Ik heb heel veel (loop)plezier gehad in AL die jaren. Ik vind Cialfo een bijzondere vereniging, waarbij ik ook denk aan de prachtige kerst-diners. Geweldig!

Mijn dank is groot aan Mar en Leo. Verder bedank ik iedereen en alle trainers die ik heb meegemaakt. Het heeft mij een onvergetelijke tijd gegeven zo lang lid te zijn van Cialfo.

Maar soms veranderen dingen en ik heb gekozen om (solo) te blijven lopen en dat bevalt mij goed. Ik wens alle lopers alle goeds.

Jeanette Kers

---

Date: Tue, 26 Sep 2000 18:48:31 +0200  
From: wiesje mooiweer <[wiesjem@uwyo.edu](mailto:wiesjem@uwyo.edu)>  
Subject: bericht van Wiesje Mooiweer ---> stukje voor in clubkrant  
To: [cialfo@tip.nl](mailto:cialfo@tip.nl)

Hallo alle cialfo-leden!

Ik hoop dat dit berichtje aankomt, en dat het niet te laat is voor een plaatsje in de clubkrant!

Zoals jullie misschien al wel gemerkt hebben ben ik niet regelmatig meer op de baan te vinden. Dit is natuurlijk niet omdat ik het niet naar mijn zin had bij cialfo, maar ik heb sinds Augustus 2000 een nieuw woonadres buiten Epe! Het is iets te ver om nog wekelijks de trainingen mee te maken. Ik zit voor een (orientatie-) studiejaar op de "University of Wyoming" in Laramie in de Verenigde Staten. Ik heb het hier ontzettend naar mijn zin. Wat sporten betrefd heb ik hier keus genoeg. Ik zit hier in een softbal-team, en ga wekelijks hardlopen, zwemmen of fitnessen. Ook kan ik hier veel "outdoor" sporten doen zoals hiken, klimmen, mountainbiken en natuurlijk veel skieen in de winter!

Ik wil natuurlijk al mijn trainers van de afgelopen jaren bedanken voor hun leuke (leerzame) trainingen. En vooral Aggie, want zij heeft mij immers de meeste rondjes laten lopen! Ook wens ik mijn training-genoten veel nieuwe PR's en leuke (zware) trainingen toe!

Misschien tot volgend jaar, Wiesje.

### **Lotto lotto lotto lotto lotto lotto**

Op dit moment dat ik dit schrijf loopt de lotto op rolletjes. Elke week krijg ik de lijst met nummers nog steeds vol.

Elke nieuwe klant is welkom om mee te spelen met de lotto. We spelen elke week met de lotto mee en we spelen alleen met het reserve-getal mee.

Zondags schrijf ik op de lijst die in de gang hangt wie de gelukkige is.

De inleg is één gulden per nummer.

De winnaar krijgt twintig gulden en de overige vijftwintig gulden gaat naar de vereniging.

We hebben al iets van het lotto-geld kunnen besteden, namelijk een nieuwe betonmolen aangeschaft; deze is in principe alleen bestemd voor de vereniging.

Als er nog andere wensen of suggesties zijn die ten goede komen aan de vereniging, wil ik dat graag van jullie vernemen.

Ik ben er elke zondagmorgen, dinsdag-en woensdagavond met de lijst.

### **TOT ZIENS BIJ DE LOTTO**

Gok mee maar speel met mate!

Berend

## Bodywalk

---

Even een stukje over bodywalk, een tamelijk nieuw onderdeel van Cialfo.

Bodywalk heet ook wel sportief wandelen, maar Leo en Mar kennende, weten we allemaal dat het wel sportief is, maar lang niet altijd “wandelen”.

Begonnen met een klein groepje van plm. 10 mannen en vrouwen een jaar geleden, nu zijn het plm. 30 personen die iedere maandagavond om 19.00 uur bij Cialfo beginnen.

M.i.v. begin oktober zijn we weer op de baan te vinden, omdat het in het bos te donker is geworden, dus de tijdperk van Leo zullen we binnenkort wel weer zien.

Bodywalk wordt ook vaak benut door sportlieden die door een blessure even niet met een bepaalde groep mee kunnen doen en die toch willen of moeten blijven sporten en dan waarachtig na verloop van een paar weken bij bodywalk weer met hun eigen groep mee kunnen lopen.

Er zijn ook “lopers” die via dit uur overgaan naar een andere groep en dan in staat zijn om via een prestatie-loop 5 km te lopen.

Vijf van de groep van Leo hebben met de clubkampioenschappen meegedaan op de 2000 meter.

Leo weet iedere maandagavond zoveel afwisseling in de training te geven dat het een plezier is om erheen te gaan.

Na afloop van het uur praten we nog een poosje gezellig na in het clubhuis met af en toe een stukje “verjaardagscake” erbij en zo houden we het gezellig.

Kinny

### De Pen

Het moest er toch een keer van komen dat iemand mij de pen zou toeschuiven. Bedankt Christa!!

Mijn naam is Hermien Wellenberg, sinds vier jaar met veel plezier wonende te Epe.

Ik ben geboren in Hoonhorst, een klein dorpje tussen Dalfts en Heino. In mijn jeugd heb ik vele jaren fanatiek tafeltennis gespeeld. Tafeltennis was naast voetbal de enige sport in het dorp.

Ik ben met tafeltennis begonnen toen de vereniging nog maar net bestond. Mede dankzij een zeer ambitieuze trainer zijn we met ons team

elke keer weer een stapje hoger gekomen. Toen we uiteindelijk promoveerden naar de ere-divisie, liep het hele dorp uit. Voor ons een onvergetelijke belevenis. Het was een periode van ongeveer 15 jaar, waarin mijn leven geheel in het teken van “tafeltennis” stond.

In 1983 ben ik getrouwd met Gerard en zijn we in Heino gaan wonen. Omdat het sporten toen teveel tijd en energie kostte, ben ik met tafeltennissen gestopt. Maar na een tijdje miste ik toch het sporten en heb ik mij aangemeld bij de tennisvereniging TV Heino.

In 1992 zijn we i.v.m. een studie van Gerard verhuisd naar Eelde. Na de studie kreeg hij werk in Lelystad en zijn wij verhuisd naar Epe (logisch hé). Het was de mooie natuur die het uiteindelijk won van het polderlandschap.

Wij hebben twee zonen, Ruud en Tim, die allebei fanatiek voetballer zijn. Als het maar even kan, gaan we natuurlijk kijken.

Door Christa ben ik in Epe weer aan het sporten gegaan. Met de avondvierdaagse ruim twee jaar geleden, kwam ik een groep trimmers tegen in het bos en dacht toen: dat is wel wat voor mij. Aangemoedigd door Christa ben ik lid van Cialfo geworden. Na een tijdje ben ik ook op de vrijdagmiddag gaan lopen met Mar. Eigenlijk vind ik dat nog het leukst, lekker een eind door het bos lopen.

Helaas loop ik al een half jaar niet meer door een knieblessure. Toch hoop ik dat ik gauw weer van de partij zal zijn, want ik mis het wel hoor!

Ook ben ik een jaar geleden weer begonnen met tennissen. Na vele jaren fulltime huisvrouw te zijn geweest, ben ik twee jaar geleden weer begonnen met werken in “het winkeltje” zoals Christa het noemde. Helaas bestaat “het winkeltje” niet meer. Gelukkig kreeg ik een baan aangeboden in de bloemenwinkel, wat natuurlijk heel iets anders is, maar wat wel weer een leuke nieuwe uitdaging is.

Ik vind dat ik nu genoeg over mezelf heb verteld en geef graag de “pen” door aan José Wennekes. Mocht je niet zoveel te vertellen hebben, dan kun je er altijd nog een lekker receptje aan toevoegen.

Groetjes, Hermien.

## Oliebollen actie 2000

---

Het naderende einde van het jaar betekent voor Cialfo weer in de startblokken om oliebollen te bakken en te verkopen.

Evenals vorige jaren zullen we ook dit jaar weer een groot aantal goedgevulde oliebollen gaan presenteren.

Hoeveel dat er moeten worden hangt af van ons aller enthousiasme; gezien de resultaten van voorgaande jaren kan en moet de actie 2000 een nog groter succes worden.

Hierbij dan ook vast wat informatie:

De **opbrengst** komt geheel ten goede aan de club, te denken valt hierbij aan onderhoud terrein, gebouw en atletiekmaterialen.

**Start:** de actie begint in december, alle leden ontvangen een bestellijst bij dit nummer van de clubkrant, waarop de bestellingen genoteerd kunnen worden.

**De Prijs:** de oliebollen kosten f 7,- per 10 stuks. Ze worden ook dit jaar weer gebakken door onze eigen **Cialfo bakploeg** met het beslag van banketbakker Leo Ruiven in Epe.

**De bezorging:** evenals voorgaande jaren is er weer een aantal bezorgers nodig om de bollen af te leveren. Via de bestellijst gaarne opgeven om op vrijdag 29 december enkele uurtjes te bezorgen.

Wanneer ieder zijn eigen bestellingen zoveel mogelijk bezorgt, verloopt dit het snelst.

### Extra beloning

Ieder lid dat 100 oliebollen verkoopt, krijgt een lot, bij 200 twee loten, bij 300 drie loten enz en dingt mee in een loterij met zeer aantrekkelijke prijzen, bijvoorbeeld: 2 flessen wijn, Big Mac-menu, een speelgoedbon van Intertoys, CD-bon van f 25, enz. enz. enz.

Bovendien wordt ook dit jaar de verkoper(ster) van de meeste oliebollen weer gekroond tot **koning(in) oliebol 2000**. Ook de tweede en de derde vallen in de prijzen.

Philip Hoogenraad sr.

### De vrijwilligerscoördinatoren van A.V. Cialfo.

Iedereen die als vrijwilliger in onze vereniging "werkzaam" is heeft enige tijd geleden een verzoek gehad om al zijn activiteiten die men voor onze vereniging uitvoert eens te omschrijven. Dit verzoek kwam destijds van An Boltjes en Idske Mulder. Nagenoeg iedereen heeft ondertussen dit formulier geretourneerd en An en Idske zijn daarmee aan de slag gegaan om deze gegevens verder te verwerken. Van dit alles is een overzichtelijk geheel gemaakt wat is samengevat in een map. Hierin is dus over iedereen en elke taak / werkzaamheid die er binnen onze vereniging is, meer duidelijkheid gekomen.

Om nu ook naar de toekomst toe met al deze gegevens actueel te kunnen blijven werken is in de laatste bestuursvergadering met An en Idske afgesproken dat hun samen de taak van vrijwilligerscoördinator verder invulling gaan geven ! Het gehele bestuur is daar zeer "happy" mee !

Dit zal dus betekenen dat jullie allemaal in de toekomst af en toe te maken krijgen met An en Idske. Zij zullen namelijk bij iedere taakwijziging c.q. invulling van een bepaald taakgebied de coördinerende rol vervullen om deze taak / vrijwilliger goed op elkaar af te stemmen. Ook kan het zijn dat ze bepaalde mensen benaderen voor het oppakken van een bepaalde taak of werkzaamheid. Zeker ook de nieuwe leden c.q. nieuwe vrijwilligers zullen mogelijk (op korte termijn) al benaderd worden door An en / of Idske om te kijken welke taak het best bij die vrijwilliger past. Ook zullen ze "wegwijs" gemaakt worden binnen onze vereniging door An / Idske.

Vanuit het bestuur is Marteke Witsenboer het "aanspreekpunt" voor het hele vrijwilligersaspect. Het hele bestuur wenst hun beiden erg veel succes toe !

Simon Staadegaard.



## Speerpunt en ontmoeting met...

---

Dat kan verwarring geven! Deze keer gaat SPEERPUNT gecombineerd met een ontmoeting met mezelf afgenomen met mezelf en bedacht door? Nee, niet mezelf maar Fred onze hoofdredacteur, hij kreeg een geniale ingeving en bracht mij in verwarring want, "hoe pak je zoiets aan?"

Gelukkig kreeg ik een leidraad, dus daar gaan we!

Vraag 1. Hoe lang ben je lid van Cialfo?

Antw 1. Veel te lang.

Vraag 2. Hoe ben je er toe gekomen om lid te worden?

Antw 2. Mijn vrouw zocht een leuke hobby voor mij, waarbij ik veel van huis zou zijn.

Vraag 3. Wat zijn je sportieve hoogtepunten?

Antw 3. De laatste keer dat we meededen aan de oostelijke cross. Samen met Frank ben ik van het parkoers gehaald omdat de duisternis inviel en de organisatie niet verder voor onze veiligheid garant wilde staan.

Vraag 4. Wat zijn je hoogtepunten als vrijwilliger?

Antw 4. Dat is lang geleden, maar ene Jos Koedijk vroeg mij eens of ik een "hekje" kon maken, hij tekende een simpel "hekje" in het zand, ik zeg "ja, dat kan ik wel". Een week later kreeg ik een bouwtekening voor de **toegangspoort!** 5 weken ben ik samen met een goede kennis aan het lassen geweest. Tussen Jos Koedijk en mij is het nooit meer wat geworden.

Vraag 5. Noem eens wat grappige hoogtepunten.

Antw 5. Nou, bijvoorbeeld toen Jan W en Ben H met de fiets zijn gevallen, of Gerhard die elke maand door zijn enkel gaat of Harrie die altijd 2 seconden te langzaam loopt om een klinkende tijd te zetten of Gert S die wel eens een trainingsrondje van 15 kilometer wist en we met z'n allen bijna 3uur weg zijn geweest.

En natuurlijk niet te vergeten die ene keer dat Hennie S over z'n eigen hond struikelde met verspringen. Er zijn zoveel leuke dingen gebeurd, te veel om op te noemen.

Vraag 6. Wat zijn je toekomst verwachtingen?

Antw 6. Ach, hopelijk is de baan in het jaar 2005 overdekt en is niet alleen de thee maar ook de koffie gratis.

En als je naar de voetballers kijkt zal de clubkleding tegen die tijd ook wel gesponsord zijn, de commercie blijft toch oprukken.

Na de trainingen komt er waarschijnlijk ook wel een goede masseuse om de spieren weer los te maken.

Maar het meest belangrijke is natuurlijk dat de club blijft bestaan in de sfeer waarin alles zich nu alles afspeelt, vrijblijvend, gezellig, motiverend en de mensen in hun waarde latend.

Voor mij hoeft er eigenlijk niet veel te veranderen, iets wat goed is kun je beter zo laten.



Club en loop voorzichtig,  
Groet Bert.

## De schoenen van .... Henk Zevenhuizen

---

Goed, mijn schoenen. Tenminste mijn hardloopschoenen dan. Het roken heeft ook nogal een rol gespeeld in mijn lopersleven. 15 jaar geleden ben ik begonnen met hardlopen met mijn buurman. Dat betekende voor de wekelijkse loop eerst een mentale voorbereiding met behulp van minstens 1 sigaretje. We spraken elkaar dan moed in, hoe sportief we wel waren en hoe ver het wel niet was. Dan begonnen we. We liepen een rondje van ongeveer 5 kilometer. Na 2,5 kilometer hadden we het al over onze premie, nl. een sigaret en die smaakte dan ook fantastisch!

Na enkele weken van lopen is mijn buurman gestopt met lopen en ik met roken. Ik ging het hardlopen echt leuk vinden en het duurde niet lang of ik liep enkele keren per week door de bossen van Vaassen en 's avonds liep ik een rondje om Vaassen heen.

Deze manier van lopen heb ik wel 10 jaar volgehouden, soms met een groepje gelopen maar meestal alleen. Wel heb ik heel veel aan georganiseerde lopen meegedaan in de weekenden.

Maar toen kwam er ook bij mij een blessure, mijn achillespezen kwamen in opstand. Eerst dacht ik nog, gewoon doorgaan, dan gaat het wel over. Dat heb ik enkele weken gedacht, toen werd het zo erg dat ik besloot om even te stoppen.

Dit even duurde een heel jaar, toen was de achilles weer zover dat ik weer zou kunnen beginnen met lopen, ik ben wel weer begonnen maar niet met lopen, maar wel met roken.

Roken is veel makkelijker, je wordt er niet echt moe van, je kan 's avonds gewoon binnen roken, en je hoeft ook niet steeds onder de douche als je gerookt hebt. Kortom er zijn voordelen als je wel rookt en niet loopt. Ik weet trouwens ook geen rokerskrantje waar je aangewezen wordt een artikel te schrijven over je rokersverleden.

Al met al was ik wel tevreden met het roken zo, totdat ik Ben Hoekstra leerde kennen en hij maar bleef zeuren over Cialfo, hoe leuk het wel was om minstens 2 keer per week rondjes te lopen op een baan.

Om van het gezeur af te zijn besloot ik maar om een keertje mee te gaan, daarna had ik al een smoes op de plank liggen om ermee te stoppen. Maar Ben had dit al heel snel door, hij kwam me gewoon elke dinsdag en donderdag halen en als hij niet kon dan werd ik gewoon door Jan van Bussel opgehaald. De eerste training weet ik nog wel, na 15 minuten lopen (bleek later nog maar het inlopen te zijn) kregen we allerlei oefeningen

te doen, daarna wat versnellingen. Geen probleem eigenlijk, beetje last van de ademhaling, dat was alles en net toen ik dacht, uitlopen en naar huis (sigaret!), sprak Henk Liefers, 'we gaan beginnen'.....!!!

Ik ben begonnen en wel via de 300 meter pion de kortste weg naar huis

Maar uiteindelijk ben ik blijven hangen en ik besloot Cialfolid te worden. Met diverse mensen om mij heen heb ik staande een formulier ingevuld, er was ook een vraag of ik ja/nee vrijwilligerswerk wilde doen. Dat nooit, dacht ik en gaf zeer beslist een N van Nee. Een uur later werd mij gevraagd of ik in het weekend bij de Cialfo-loop met een vlag ergens in het bos wilde staan, ik vroeg nog of dit vrijwillig was of dat het verplicht was, maar het was geen van beide ?? Dus daar stond ik dan, in een voor mij onbekend bos op een kruispunt van twee zandpaden, met een onleesbare kaart, en een vlag om al dat verkeer tegen te houden. Later bleek ook nog dat ik de verkeerde kant op stond te turen ..... ze liepen achter mijn rug langs.

Toch heb nog ruim twee jaar gelopen en gerookt, de keuze bleef moeilijk, zeker in het begin, toen vond ik roken toch leuker dan lopen. Toen vond ik het een tijdje allebei even leuk, dan dacht ik altijd wat zal ik gaan doen: op de baan rondjes lopen of op de bank sigaretten gaan roken? Dit was vaak zo'n dilemma, ik raakte bijna aan de drank. Maar uiteindelijk ben ik voor de 2de keer gestopt met roken en nu begin pas weer als ik in het bejaardehuis zit (tenminste dat denk ik) en daarna stop ik nog 1 keer, maar dan definitief.

Oja, merk schoenen is Karhu, merk roken was Drum

Wie is het volgende schrijf-slachtoffer: ik weet niet wie er allemaal al geweest zijn, maar het lijkt me wel leuk iets van **Jeroen Ribbink** te lezen, onze jongste dinsdag/donderdag atleet. Als hij net zo snel schrijft of tikt als loopt is het zo gebeurd.

## Fietstocht 2000

---

Het is al weer lang geleden maar toch... 8 september j.l. had de T.O.C. is Trim Ontspanning Commissie voor de vrouwen van de woensdagavond een fietstocht georganiseerd. Volgens betrouwbare bronnen hebben H. Veldkamp en J. Kooiman de tocht "voor gefietst" en men ging er van uit dat wat zij kunnen, kunnen die vrouwen ook. En zo was het ook. Helaas werkte het weer niet mee zodat de hele boel een week werd uitgesteld. 15 september was het weer zo ver.

We werden in groepjes van vier op pad gestuurd. Via wat slingerwerk naar het politiebureau daar ergens links af over het platteland om zo bij de eerste Wetering te komen ergens bij Heerde. Langs het water ging het richting Oene naar de tweede Wetering en nog verder de binnenlanden in tot aan de derde. We hebben ook Het Kanaal nog gezien. Het was een tocht met verre uitzichten, veel boerderijen met schitterende tuinen, maisvelden, en zo en zo. En het was ook nog prachtig weer. Hans Voogd heeft de tocht uitgezet. Het is algemeen bekend wat Hans doet, doet hij goed. Er waren prachtige teerweggetjes, bergetappes (2 maal over de A50) mooie fietspaden echter ook meer dan miserabele stukken weg waar lichaam en geest en fiets flink door elkaar werden gerammeld. Voor het lichaam was dat gerammel zeker als algehele massage bedoeld. De geest kan wel wat hebben hoewel prettig was het niet. En de adverterende fietsenmaker (zie elders in dit blad) heeft 14 september vast een heel drukke dag gehad.

Het was na dit vreselijke pad tijd voor een stop om meegekregen versnaperingen (pakje drinken en wat zoetwaren) te nuttigen. Een horde koeien was ons net voor geweest gezien de vele uitwerpselen. Ans Frijns (altijd in voor gein) banjerde met fiets door de zeer verse brij zodat de prut dik tussen band en spatbord zat. Wij bleven na de stop ver van Ans. Zij leek wel een meststrooier. De poep zat haar zo ongeveer in de oren. Hilariteit alom en zeker leedvermaak. Bij aankomst clubgebouw stond de teller op 23 km. Er was koffie met gebak. Tenslotte nog een puzzel opgelost welke de volgende T.O.C. aktie als uitkomst had. Een winterbuffet. En dat zie ik graag. De ene aangename bezigheid is nog niet voorbij en de andere wordt al weer aangekondigd. Vooral zo doorgaan!!! Jammer voor wie er niet waren. Echt wat gemist hoor tenzij je nog leukere

dingen te doen had. Ik heb in ieder geval erg genoten.

Hermien Broekhuis

### 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 Willem Alexanderhal.

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

De junioren die eerder iedere donderdag trainden 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 vbeel plezier toe tijdens de wintertrainingen!

Simon Staadegaard

**Kerstdiner**

---

## Uit de oude doos

---

Het allereerste Sinterklaas-feest van Cialfo werd in 1976 gehouden op een trainingsavond in de gymzaal van de L.T.S. aan de Kweekweg.

Jos Koedijk was Sinterklaas en Bauke Terpstra zwarte Piet.

Antsje Hoekstra bracht een paar knalrode dobbystof gordijnen mee, waar een paar naden in werden gestikt en dat werd zijn jas. De naden werden er niet afgeknipt, want de gordijnen moesten ze weer terug hebben.

(Een paar jaar geleden ging ik nog eens naar een Sinterklaasavond van de pupillen en zag tot mijn schrik dat de jas nog steeds gebruikt wordt!).

Van een paar lakens werd een jurk in elkaar gezet. Een mijter van rood karton met een groot kruis erop werd gemaakt en een plastic doorzichtige paraplu diende als staf en completeerde het geheel.

Jos zou een pak watten meenemen, die als baard moest dienen, evenals een tube bisonkit (Nu dat heeft hij geweten!).

Een Zwarte Pieten-pak was gemaakt van zeer kleurrijke gordijnen en hij zag er vrolijk uit.

Het werd eengezellige avond waarbij de diploma's van de medaillewedstrijden uitgereikt werden, dia's gekeken van het baanseizoen etc. en gesnoept natuurlijk.

In de jaren daarna vierden we het Sinterklaasfeest op verschillende lokaties in Epe o.a. Woldyne, De Berghoeve, Huize Norel, Vijvervreugd.

Het eerste Sinterklaasfeest in ons eigen clubhuis in 1984 was een fantastisch feest.

Het was er stampvol jonge- en oudere leden.

Bauke Terpstra was Sinterklaas.

Hij zat in zo'n supermarkt winkelwagentje en zou zo de kantine binnenkomen. Eén van de Pieten liep achter het wagentje, nam een aanloop maar had geen rekening gehouden met de drempel die voor de twee klapdeuren zat zodat Sinterklaas gelanceerd werd en tussen de jeugd op de grond belandde.

De Sint was nog heel en de stemming zat er gelijk in.

Mar.

### Wist u dat

- Toine na de training heel veel thee drinkt.
- hij in New York de marathon gaat lopen.
- hij hardlopend de kranten bezorgt.
- er maar liefst 31 pupillen aan de Coopertest meededen.
- er nu maar 1 sleutel omgedraaid moet worden en al de lampen gaan op het veld na elkaar aan.
- Dirk nu eindelijk op vakantie kon.
- Piet de W. met zijn motorzaag de borders zo gesnoeid had.
- er 3 generaties Lubbinge op de klussendag aan het werk waren.
- Hermien en Agnes de reclameborden schoonmaakten.
- Jan L. steeds het water aansleepte.
- er ook hard gewerkt werd aan de bar.
- Gery de afwasmachine wel erg ver weg vindt staan.
- onze penningmeester heel veel voor Cialfo over heeft.
- hij een hekel heeft aan fietsen maar voor Cialfo een uur in de regen over de hei fietste.
- Ineke en Jaap een dochter (Esmée) hebben evenals Marjan en Robert (Eva Francisca).
- we ze veel gelukwensen.
- er een jongen van 13 jaar de 10 km. wedstrijd won bij Cialfo in de snelle tijd van 34 minuten.
- drie leden van de familie Philipsen ook meeliepen.
- pa Rob de bodywalk-groep heeft verlaten en derde werd op de 5 km. prestatie-loop !
- Centina heel veel respect had voor de laatste looper die zich als doel stelde binnen de 3 uur te lopen op de halve marathon.
- hij dat ruimschoots haalde (2.30 uur).

# Coopertest

---

## **Young Energy**

---

---

YE2



---

YE3

---

YE4

---

YE5

---

YE6

---

YE7

---

YE8

---

YE9

---

YE10



---

YE11

## **Vermoeidheidsbreukje**

---

---

Medisch 2

## Harry's statistieken

---

- **Hem**, Hemmeromloop, 27-08-2000: 10 km.: M40: 4<sup>e</sup>. Tjibbe de Vries, 35.16 min.
- **Bilthoven**, 10 km., 1-09-2000: Dick Doornebal, 42.50 min.
- **Zwolle**, Salverda-Berkumloop, AV PEC, 10 km., Gelders-Overijssels kampioenschap, 5-09-2000: senioren: 5<sup>e</sup>. Jan van Ommen, 32.49 min.; 20. Harry Veldkamp, 36.40; 22. Arjan Kluin, 37.14 (pr); 23. André Meuleman, 37.20; M50: 7. Dick Doornebal; 41.58; 14. Jan Baack, 45.38.
- **Winschoten**, 100 km. van Winschoten, 9-09-2000: M45: 27. Jan-Willem Dijkgraaf, 11.44.57 u. (CR M45!).
- **Leiden**, Europees kampioenschap brandweer, AV De Bataven, 8/9-09-2000: cross, 8500 mtr.: M40: 1<sup>e</sup>. Wim de Weerdt, 29.44 min.; 3000 mtr., baan: M40: 1. Wim de Weerdt, 9.22.59 min. (2 gouden medailles!).
- **Apeldoorn**, Kroondomeinloop, 10 E.M., 9-09-2000: Jan Lubbinge, 1.13.54 u.
- **Limmen**, Katerloop, Ijsclub Limmen, 10-09-2000: 9,6 km.: Arjan Kluin, 36.36 min.
- **Heerde**, '20 km. van Hoornerveen', AV De Gemzen, 16-09-2000: 2. Wim de Weerdt, 1.11.31 (1<sup>e</sup>. M40); 5<sup>e</sup>. Jan van Ommen, 1.13.27 (2<sup>e</sup> sen.); 9. Harry Veldkamp, 1.14.31 (3<sup>e</sup> sen.); 12. André Meuleman, 1.19.02 (4<sup>e</sup> sen. en pr); 13. Jaap Kooiman, 1.20.10 (7<sup>e</sup>. M40); 20. Arjan Kluin, 1.25.03 (7<sup>e</sup>. sen. en pr).
- **Hilvarenbeek**, Rabo-Beekse marathon (42,2 km.), 17-09-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.25.18 u. (91<sup>e</sup> marathon en snelste seizoenstijd).
- **Purmerend**, Marktstad-marathon, 24-09-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.59.56 u. (92<sup>e</sup> marathon).
- **Velp**, Geové-Posbankloop, 24-09-2000: 15 km.: sen.: 37. Piet de Wildt jr., 62.44 min.; M50: 21. Piet de Wildt sr., 1.07.00; prestatie-loop: Jan Lubbinge, 69.37.
- **Schoonhoven**, Dijkenloop, AV Avanti, 7-10-2000: 21,1 km.: 11. André Meuleman, 1.24.09 u.
- **Eindhoven**, Hightechmarathon (42,2 km.), 8-10-2000: 222. Arjan Kluin, 3.11.29 u. (pr); Jan-Willem Dijkgraaf, 3.42.46 (93<sup>e</sup> marathon); 21,1 km.: 100. Harry Veldkamp, 1.20.55 u.; 861. Jaap Kooiman, 1.37.37.
- **Heerde**, Ronde om het Heerderstrand, 8-10-2000: 5,2 km.: 1. Jeroen Ribbink, 18.00 min.; 13,0 km.: 4. André Meuleman, 54.29.
- **Loenen**, halve marathon, AV'34, 14-10-2000: 21,1 km.: 4. Jan van Ommen, 1.13.59 (4<sup>e</sup> sen.); 5. Wim de Weerdt, 1.14.00 (1<sup>e</sup> M40); 12. Harry Veldkamp, 1.17.54 (8<sup>e</sup> sen.); 16. Jaap Kooiman, 1.22.50 (4<sup>e</sup> M40); 17. André Meuleman, 1.22.51 (pr); 52. Frank Hagen, 1.36.41.; 10 km.: 13. Edsard van Steenberg, 39.21 min.
- **Essen (Dld.)**, Rund um den Baldeneysee, marathon, 15-10-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.46.46 u. (94<sup>e</sup> marathon).
- **Kring van Dorth**, De Kleine Haarloop, 15-10-2000: 10 E.M. (16,1 km.): Piet de Wildt sr., 1.13.36 u.
- **Harderwijk**, Polskamp-Athloscross, 21-10-2000: 9800 mtr.: senioren: André Meuleman, 34.27 min.; 25. Harry Veldkamp, 35.15; veteranen: 9. Wim de Weerdt, 32.06; 20. Jaap Kooiman, 36.15; 38. Dick Doornebal, 40.21; 51. Renë Broerse, 44.21; Jongens-B, 2700 mtr.: 4<sup>e</sup>. Jeroen Ribbink, 8.53 min.
- **Uden**, Ned. Kampioenschap-24 uur, org. De Keien, 21/22-10-2000: 48. Jan-Willem Dijkgraaf, 185, 297 km. (2<sup>e</sup> M40, zilveren medaille NK!) (CR M45!).
- **Heerde**, Klokloop, AV De Gemzen, 28-10-2000: 2 km. meisjes: Jolien Philipsen, 10.15.8; Judith Reijnders, 10.17.7; 4,9 km.: Raymond Bourgonje, 26.52.1; Dick Doornebal, 29.28.1; 10,8 km.: Frank Hagen, 45.36.2; Jan Lubbinge, 47.28.8; Hans Reijnders, 47.29.3; Erna Prins, 1.01.4; 15 km.: Gert Schaap, 1.00.3; Dick Doornebal, 1.06.4; Jan Douma, 1.11.6; Henk v.d. Stouwe, 1.14.4; René Broerse, 1.18.3 u.
- **Etten-Leur**, Brabantmarathon, 29-10-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.44.40 u.
- **Epe**, Qolortech-halve marathon (21,1 km.): 5. Wim de Weerdt, 1.15.15 (1<sup>e</sup> M40); 6. Jan van Ommen, 1.15.58 (5<sup>e</sup> sen.); 11. Harry Veldkamp, 1.18.15 (6<sup>e</sup> sen.); 14. Anne van Schuppen, 1.19.01 (1<sup>e</sup> sen. en CR V40!); 23. Jaap Kooiman, 1.23.17 (5<sup>e</sup> M40); 24. André Meuleman, 1.23.25; 29. Arjan Kluin, 1.25.07 (pr); 33. Gert Schaap, 1.27.34; 34. Bert Otterspeer, 1.28.58 (1<sup>e</sup> M50); 42. Gert Mulder, 1.31.27 (2<sup>e</sup> M50); 47. Dick Doornebal, 1.33.04 (4<sup>e</sup> M50); 64. Piet de Wildt sr., 1.36.45 (8<sup>e</sup> M50); 66. Jan Lubbinge, 1.37.18; 100. Henk v.d. Stouwe, 1.48.22; 103. Jan Douma, 1.48.48; 104. René Broerse, 1.49.24 (pr); 126. Stan van Dongen, 2.27.52; 10 km.: 2. Richard Berkhoff, 37.14

---

(1<sup>e</sup> JA); 8. Gerhard Stegeman, 39.27 (4<sup>e</sup> sen.);  
24. Jan Baack, 45.16 (3<sup>e</sup> M55 en CR M55!);  
5 km.: 3. Rob Philipsen, 23.50; 4. Reinier  
Kelderman, 24.14; 6 J. Simmelink, 24.24; 9.  
Philip Hoogenraad sr., 25.44; 11. Joke  
Douma, 26.49; 12. E. van Laar, 27.06; Linda  
Faber, 27.06; 14. Wim Schoenmaker, 27.06;  
17. Jolien Philipsen, 28.02; 18. Ria  
Oosterbroek, 28.07; 19. Judith Reinders,  
28.17; 20. P. Hoeve, 28.37; 21. Henk  
Zevenhuizen, 28.40 (snelste trainer!); 22.  
Nolda Beckers, 28.56; 23. Trix van Dam,  
30.45; 25. Hanneke Philipsen, 31.51; 26. M.  
Blom, 32.18; 27. Johan Klijnsma, 32.50; 28.  
Trudy Rodijk, 34.36; 29. Hilda Mulder,  
34.37.

## Wedstrijdverslagen

---

### **Leiden, EK-brandweer/100 km., Winschoten, 9-09-2000:**

#### ***Europese brandweertitel voor Wim de Weerd***

Cialfo-veteraan Wim de Weerd heeft twee titels behaald op de Europese kampioenschappen voor brandweerlieden. Het EK werd gehouden in Leiden. De cross van 8500 mtr. werd afgelegd in 29.44 min. De Hattermer had echter vooral zijn vizier gericht op de 3000 mtr. op de baan. Een poging om zijn eigen wereldrekord voor brandweerlieden te verbeteren mislukte. In een solo-race liep hij naar een uitstekende 9.22.59 min., maar dat was niet goed genoeg voor een rekord. Dat staat op 9.16 min. De Weerd toonde zich niettemin tevreden. 'Ik heb wat last gehad van een hamstringblessure, maar dat is gelukkig voorbij. Het was nogal broeierig weer, maar met goed weer heb ik die tijd zeker in de benen.' Dat gaat hij proberen bij de clubkampioenschappen van zijn vereniging Cialfo. Alleen zal het dan geen brandweerrekord worden, want dat kan alleen op kampioenschappen.

Ultraloper Jan-Willem Dijkgraaf heeft de klassieke 100 kilometer in Winschoten gelopen in 11.44.57 u. Hij werd hiermee 27<sup>e</sup> in zijn categorie-M45. Voor de derde keer dit jaar verbeterde Dijkgraaf zijn beste prestatie bij AV Cialfo. In Winschoten waren er zeer veel uitvallers. Veertig procent haalde de eindstreep niet.

### **Heerde, 20 km., 16-09-2000**

#### ***Succes Cialfo bij 20 km.***

Atleten van AV Cialfo zijn flink in de prijzen gevallen bij de klassieke 20 kilometerstratenwedstrijd in Heerde. Bij de Ronde van Hoornerven werd veteraan Wim de Weerdt onder goede weersomstandigheden tweede met 1.11.31 u.. Hij was uiteraard wel de snelste veertig-plusser achter winnaar Titus Mulder (AV'34-Apeldoorn), die na 1.09.58 u. terugkwam op de baan van de organiserende vereniging AV De Gemzen. De Weerdt was niet tevreden over zijn laatste vijf kilometer, maar desondanks pakte hij wel de tweede plek. Jan van Ommen werd tweede senior met 1.13.27 u. gevolgd door de derde prijswinnaar van Cialfo Harry Veldkamp. Met 1.14.31 u. liep de Epenaar zijn op een na beste tijd.. André Meuleman had de pech om vlak voor de finish verkeerd te lopen. Dat kostte hem bijna twee minuten. Hij werd twaalfde met

1.19.02 , gevolgd door veteraan Jaap Kooiman (13e met 1.20.10) en Arjan Kluin, die 20e werd met een persoonlijk rekord: 1.25.03.

### **Epe, Coopertest + 5 km, 21-09-2000:**

#### ***Clubrekord Jeroen Ribbink***

Bij een 5 km.-wedstrijd op de Qolortech-baan in Epe heeft B-junior Jeroen Ribbink zijn eigen rekord aangescherpt tot 16.33 min. De 17-jarige Epenaar uit de stal van trainer Henk Liefers maakte een progressie van maar liefst 14 sec. De Cialfo-atleet wil deze winter uitblinken in de Gelders-Overijsselse crosscompetitie. Bij zijn rekord-race kreeg hij ondersteuning van routinier Wim de Weerd.

Senior André Meuleman liep een scherp nieuw persoonlijk rekord met 17.18 min., een verbetering van vijftig seconden. Hij finishte kort achter Harry Veldkamp (17.14 min.) A-junior Richard Berkhoff uit Vaassen maakte een comeback op deze afstand met een uitstekende 17.57 min. Hij liep bijna de gehele wedstrijd samen met Arjan Kluin (17.55, persoonlijk rekord).

Op de Coopertest kwamen 26 deelnemers aan de start. Verrassend was het optreden van de nationale toplooper Anne van Schuppen. Zij kwam tot 3457 mtr. De inwoner van Epe wordt binnenkort lid van AV Cialfo. Zij werd gevolgd door Wim Potjes (De Gemzen) met 3323 mtr. en Gerhard Stegeman (AV Cialfo, 3301 mtr.).

### **Epe, clubkampioenschappen, 29/20-09-2000:**

Bij de clubkampioenschappen van atletiekvereniging Cialfo zijn negen clubrekords gevestigd in diverse categoriën. Er waren niet alleen sportieve hoogtepunten. Er werd met de overhandiging van het logo voor het jubileumjaar 2001 gestart met de festiviteiten. Volgend jaar bestaat AV Cialfo 25 jaar. Het feestprogramma wordt pas bekend gemaakt met de nieuwjaarsreceptie. Verder werd de nieuwe discuskooi in gebruik genomen. De komende maanden wordt hard gewerkt aan de inrichting van een nieuwe bar, aldus het bestuur van de actieve Eper vereniging. Nieuw op het programma van de clubkampioenschappen was dit jaar de 2000 meter bodywalk, ook wel aangeduid als 'Leo-walk', genoemd naar trainer Leo Kwakernaak.

Een van de grote uitblinkers op de eigen kampioenschappen was Tijmen Hondelink bij de

---

B-jongens. De 15-jarige Vaassenaar werd kampioen in zijn leeftijdsgroep met een nieuw clubrekord puntentotaal: 4491 punten op de negenkamp. Vooral op de werpnummers was hij goed op dreef met 36.40 mtr. met de discus, 45.40 mtr. met de speer en 11.74 mtr. met de kogel. Het speerwerpen is misschien wel zijn beste onderdeel. Volgend jaar is hij ook nog B-jongen. Als hij vijftig meter of verder kan werpen, doet hij nationaal mee voor de prijzen. Hondelink kreeg zijn overwinning bepaald niet in de schoot geworpen. Udo Husmans won de 110 mtr. horden met 16.4 sec. Hij sprong 1.75 mtr. hoog. De sprint werd een prooi voor Arjen Pit met 11.9 sec. op de 100 mtr.. Jeroen Ribbink verpulverde zijn persoonlijk rekord op de 3000 mtr. In een goed bezette race liep hij 9.36.9 min.

Van goed niveau was ook de 60 mtr. horden van Sabrina Bol met 11.7 sec. en een hoogtesprong van 1.35 mtr., slechts vijf centimeter onder het Cialfo-rekord. Astrid Geerts wierp de speer naar 23.40 mtr. Bij de meisjes C bleef Annet Freriks niet ver achter op haar eigen clubrekord op de 200 mtr. met 20.3 sec. Haar 1.49.3 min. op de 600 mtr. was zeer goed. De veteranen pakten vooral rekords op de loopnummers. Veteraan Wim de Weerdt kon geen rekords breken, maar hij etaleerde wel een uitstekende vorm met 2.10.1 min. op de 800 mtr. De snelle brandweerman uit Hattem liep daarna nog eens de 3000 mtr. in 9.22.9 min., waarbij hij bijna zijn beste seizoenstijd verbeterde. Met vijf lopers onder de 10 minuten was de 3 kilometer goed bezet. Ook veel recreanten deden mee aan de loopnummers om eens te zien wat ze presteren in een officiële wedstrijd. De sportdag werd afgesloten met live-muziek en een uitgebreide barbecue.

### **Epe, baan, herfstinstuif, 5-10-2000:**

#### ***Twee rekords Christel***

Bij de laatste baanwedstrijd van het buitenseizoen heeft Christel Baack (B-juniore) van AV Cialfo twee clubrekords gevestigd in Epe. Zij finishte na 22.6 sec. op de 150 mtr. en 52.5 sec. op de 300 mtr. Beide afstanden worden zelden gelopen. Zij moest sprinten met beroerde weersomstandigheden, watn er was veel regen en wind..Jeroen Ribbink (B-jongens) liep een snelle 2000 mtr. met 6.08.1 min. Het Cialfo-rekord uit 1988 (6.04) bleef buiten bereik door gebrek aan tegenstand en het slechte weer. Op de incurante 5 Engelse Mijlen (8045 mtr.) maakte A-junior Richard

Berkhoff een goede indruk. Hij liep 29.28.9 min. op zijn thuisbaan.

### **Eindhoven, marathon, 8-10-2000:**

#### ***Goed debuut Arjan***

Cialfo-atleet Arjan Kluin heeft een uitstekend debuut gemaakt op de marathon. In Eindhoven kwam hij na een goede 3.11.29 over de streep. De 42,2 km. werden afgelegd in natte weersomstandigheden. De 27-jarige Epenaar had zijn race uitstekend opgebouwd, waardoor hij in het tweede gedeelte nauwelijks tijd verloor. 'De man met de hamer' was hij niet tegengekomen. Bij de Heerderstrandloop in Heerde heeft Jeroen Ribbink de 5,2 km. gewonnen in 18.00 min.

### **Loenen, halve marathon, 14-10-2000**

#### ***Goede tijden Cialfo***

Bij de halve marathon van Loenen is Wim de Weerdt (AV Cialfo) eerste geworden bij de veteranen met 1.14.00. Met goede weersomstandigheden werd er in het fraaie natuurgebied romdom de Veluwe plaats uitstekend gepresteerd door de atleten van de Eper club. In totaal werd. Hattemer Wim de Weerdt vijfde. Dat zijn prestaties nog niet aan slijtage onderhevig zijn bleek wel uit het feit, dat hij nauwelijks enkele seconden langzamer was als enkele jaren geleden op hetzelfde parkoers. Hij moest net voorrang verlenen aan een andere Cialfo-atleet namelijk Jan van Ommen, die in 1.13.59 finishte. Van Ommen en De Weerdt willen over drie weken wat moois laten zien met de halve marathon in Epe. In Loenen liepen beide atleten relatief gemakkelijk naar een goede eindtijd. Na afloop wekten ze niet de indruk tot het uiterste te zijn gegaan. Harry Veldkamp werd achtste senior op het bepaald niet gemakkelijke parkoers met een goede 1.17.54, zijn tweede tijd van dit jaar. Jaap Kooiman en André Meuleman liepen lange tijd bij elkaar, waar zij beiden profijt van hadden. Meuleman scoorde wederom een persoonlijk rekord met 1.22.51 en Kooiman was net iets sneller met 1.22.50. Hij viel in de prijzen met een vierde plaats bij de veteranen.

### **Harderwijk, Athloscross, 21-10-2000:**

Met de Athloscross in Harderwijk begint in de Veluwe regio traditioneel het winterseizoen voor de lopers. Het was inmiddels al de 36<sup>e</sup> editie. Bij de jongens B maakte Cialfo-atleet Jeroen Ribbink een uitstekende indruk. Hij werd vierde met 8.53

min. op de 2700 meter. Binnenkort wordt hij A-junior. Wim de Weerdts werd achtste bij de veteranen met 32.13 min. op de 9000 meter. Het veteranenveld in Harderwijk was bijzonder sterk bezet met kampioenen als Marti ten Cate, Jos Sasse en Gerard Hendriks.

### **Uden, 24 uur, 21/22-10-2000**

#### **Zilveren plak Dijkgraaf**

Op het Nederlands kampioenschap 24 uur in Uden heeft Cialfo-atleet Jan-Willem Dijkgraaf een zilveren medaille behaald bij de veteranen. De Epenaar liep in een etmaal 185.297 mtr. bij elkaar. Hij werd derde Nederlander. In de totaaluitslag van het Europees Kampioenschap dat tegelijkertijd werd gehouden, was hij 48<sup>e</sup>. Dijkgraaf herhaalde hiermee zijn prestatie van 1991 in Apeldoorn, toen hij ook zilver won op de 24-uursloop. De kilometervreter was bijzonder trots op zijn goede prestatie: "In de nacht heb ik het wel moeilijk gehad, maar dat geldt voor iedereen. Gelukkig was het niet zo koud. Dat scheelde enorm. Er waren veel uitvallers bij de Nederlanders dus ik wist dat ik op een

medailleplek liep. Dan wil je wel extra je best doen." Bij Cialfo vestigde hij een leeftijdsrekord. Dat hij op rekordschema lag, wist de routinier uiteraard wel. "Op de 100 kilometer kwam ik door in 11.06 u. Dat heb ik de laatste jaren niet meer gered.' Op de marathon (42,2 km.) had Dijkgraaf 4.06 u. als tussentijd. Zijn streven is om begin volgend jaar zijn honderdste marathon te volbrengen. De teller staat op 94 marathons.

### **Zutphen, G/O-crosscomp., 28-10-2000:**

#### **Tweede plaats Ribbink**

Jeroen Ribbink (AV Cialfo) is de Gelders-Overijsselse crosscompetitie zeer succesvol begonnen met een tweede plaats bij de A-jongens. Het was zijn eerste wedstrijd in deze leeftijdscategorie. Hij liep 20.06 min. op de 6000 mtr. in Zutphen. De koploper was niet meer te achterhalen, maar de voorsprong op nummer drie bedroeg ruim een minuut. Meer Cialfo-succes was er verder voor Tjibbe de Vries, die won bij de veteranen-45. Jan van Ommen werd tweede op de korte cross in Zutphen.

## **Clubrecords**

### **Outdoor-clubrecords 2000:**

39	M45:	Jan-Willem Dijkgraaf	100 km.	11.44.57 u.	Winschoten	9-09-2000
40.	JB:	Jeroen Ribbink	5000 mtr.	16.33 min.	Epe,	21-09-2000
41.	M55:	Peter Berends	10 E.M.	1.14.59 u.	Apeldoorn	10-06-2000
42.	JPC:	Pieter Verschuur	600 mtr.	2.30.3 min.	Kampen	2-09-2000
43.	JB:	Tijmen Hondelink	discus	36.40 mtr.	Epe	29-09-2000
44.	JB:	Tijmen Hondelink	9-kamp	4491 pnt.	Epe	29/30-09-2000
45.	M55:	Frank Mensink	hoog	1.20 mtr.	Epe	30-09-2000
46.	M55:	Frank Mensink	kogel (6kg.)	6.96 mtr.	Epe	30-09-2000
47.	M55:	Peter Berends	100 mtr.	14.2 sec.	Epe	30-09-2000
48.	M55:	Joop Simmelink	3000 mtr.	13.53.4 min.	Epe	30-09-2000
49.	M65:	Elbert van Laar	100 mtr.	15.7 sec.	Epe	30-09-2000
50.	V45:	Ria Oosterbroek	3000 mtr.	15.44.1 min.	Epe	30-09-2000
51.	MPB:	Sacha Popping	kogel	5.99 mtr.	Dronten	16-09-2000
52.	JPC:	Pieter Verschuur	600 mtr.	2.27.3 min.	Epe	30-09-2000
53.	MB:	Christel Baack	150 mtr.	22.6 sec.	Epe	5-10-2000
54.	MB:	Christel Baack	300 mtr.	52.5 sec.	Epe	5-10-2000
55.	M45:	Jan-Willem Dijkgraaf	24 uur (weg)	185.297 mtr.	Uden	21/22-10-2000
56.	V40:	Anne van Schuppen	21,1 km	1.19.01 u.	Epe	4-11-2000
57.	M55:	Jan Baack	10 km.	45.16 min.	Epe	4-11-2000
58.	JB:	Tijmen Hondelink	kogel	12.48 mtr.	Emmeloord	23-09-2000



## Uitslagen

---

### Kampen, Pupillen-medaillewedstrijd, 2-09-2000:

JPC (bal, hoog, 600 mtr.): 11. Thijs Lubbinge, 19.22, 0.90, 2.39.7; 16. Pieter Verschuur, 16.66, 0.75, 2.30.3; MPC (hoog, bal, 600 mtr.): 4. Nancy van Petersen, 1.05, 8.93, 2.25.4; 20. Debby Hazelaar, 0.65, 8.91, 2.47.9; 21. Mandy Bruintjes, 0.75, 9.31, 3.19.9; 22. Marijke Hesselink, 0.70, 7.41, 3.01.5; 23. Milou Stevens, 0.70, 10.92, 3.39.2; 24. Jelleke Boomsluiters, 0.65, 7.93, 2.59.0; 26. Manon Bijsterbosch, 0.65, 9.18, 3.10.4; 28. Jasmijn Rongen, -, 6.04, 3.03.9; JPB (ver, kogel, 40 mtr.): 12. Muhsin Calisal, 2.87, 3.19, 7.5; 16. Wisse Boomsluiters, 2.12, 3.24, 9.6; MPB (bal, ver, 1000 mtr.): 4. Nicole Kwakkel, 11.30, 2.96, 4.02.7; 16. Sacha Popping, 22.31, 2.75, 5.49.6; 20. Kim Lijding, 13.00, 2.66, 5.03.5; 23. Rosa Jonker, 9.58, 2.52, 4.54.6; JPA-1<sup>e</sup> jrs.(kogel, 60 mtr., hoog): 4. Joost Lubbinge, 7.10, 10.4, 1.10; 18. Thijs v.d. Brink, 3.92, 12.3, 0.80; 19. Ruud Logtenberg, 4.44, 13.1, 0.75; JPA-2<sup>e</sup> jrs. (kogel, 60 mtr., hoog): 7. Tom Koele, 7.68, 9.4, 1.15; 28. Sahin Calisal, 5.71, 10.4, 0.95; 32. Ruben Bouwmeester, 4.80, 11.1, 0.95; 33. Stef v.d. Beden, 6.07, 11.4, 0.85; 35. Jan Hesselink, 5.40, 12.6, 0.90; MPA-1<sup>e</sup> jrs. (60 mtr., ver, kogel): 19. Meike Kleinpaste, 11.1, 2.75, 3.92; 24. Anne Hesselink, -, -, 3.87; MPA-2<sup>e</sup>-jrs. (60 mtr., kogel, ver): 5. Jolien Philipsen, 10.0, 6.34, 3.41; 11. Judith Reinders, 10.7, 5.25, 3.27.

### Dronten, pupillen-medaillewedstrijd, 16-09-2000:

JPC (40 mtr., ver, kogel): 11. Thijs Lubbinge, 8.1, 2.68, 6.17; 13. Pieter Verschuur, 8.1, 2.56, 6.08; MPC (40 mtr., ver, kogel): 3. Caroline Bijsterbosch, 7.5, 2.55, 5.28; 16. Debby Hazelaar, 8.1, 2.09, 3.07; 19. Manon Bijsterbosch, 9.0, 2.12, 3.72; 22. Marijke Hesselink, 9.2, 1.98, 3.78; 23. Mandy Bruintjes, 9.4, 1.90, 3.99; 24. Milou Stevens, 9.9, 1.59, 4.65; 25. Jelleke Boomsluiters, 10.8, 1.79, 3.76; 26. Jasmijn Rongen, 9.5, 1.87, 2.22; JPB (hoog, bal, 1000 mtr.): 18. Muhsin Calisal, 0.85, 11.20, 4.27.2; 21. Wisse Boomsluiters, 0.75, 9.83, 5.21.7; MPB (40 mtr., hoog, kogel): 2. Nicole Kwakkel, 7.3, 1.05, 4.56; 4. Sacha Popping, 7.7, 0.95, 5.99 (CR!); 16. Mala Moija, 7.9, 0.95, 3.16; 20. Kim Lijding, 8.3, 0.85, 4.43; 22. Rosa Jonker, 7.9, 0.85, 3.21; JPA-1<sup>e</sup>-rs. (bal, ver, 1000 mtr.): 11. Joost Lubbinge, 20.60, 2.92, 4.19.2; 17. Rudd Logtenberg, 10.65, 1.80, 5.40.9; JPA-2<sup>e</sup> jrs. (1000 mtr., ver, bal): 19. Tom Koele, 4.12.5, 3.34, 27.06; 29. Stef v.d. Beden, 5.51.2, 2.76, 21.00; 30. Sahin Calisal, 5.05.6, 2.42, 16.59; 33. Jan Hesselink, 6.36.8, 2.30, 15.30; MPA-1<sup>e</sup> jrs. (bal, 1000 mtr., hoog): 21. Anne Hesselink, 11.90, 5.02.8, 0.95; MPA-2<sup>e</sup> jrs. (hoog, bal, 1000 mtr.): 7. Jolien Philipsen, 1.10, 19.53, 4.14.4.

### Epe, baan , 21-09-2000:

5000 mtr., : Jeroen Ribbink, 16.33 (CR JB); Wim de Weerdt (M40), 16.33; Harrie Veldkamp, 17.14; André Meuleman, 17.18 (pr); Arjan Kluin, 17.55 (pr); Richard Berkhoff, (JA), 17.57; Jaap Kooiman (M40), 18.11; Bert Otterspeer (M50),

19.20; Jan-Willem Dijkgraaf (M45), 19.26 (pr); Jan Baack (M55), 21.41.

Coopertest: 1. Anne van Schuppen (Haag Atletiek), 3457 mtr.; 2. Wim Potjes (De Gemzen), 3323 mtr.; 3. Gerhard Stegeman (Cialfo), 3301 mtr.; 4. Flip Nijhof (De Gemzen), 3253 mtr.; 5. Hans Reinders (Cialfo), 3248 mtr.; 6. Jaap Hatzman (SV Epe), 3166 mtr.; 7. Dick Brummelhof, (SV Epe), 3089 mtr.; 8. Piet de Wildt sr.,(AV Cialfo) 3048 mtr.

### Emmeloord, BCD-medaillewedstrijd, 23-09-2000:

B-jongens: Udo Husmans, 110 mtr. h., 16.7 sec. en hoog, 1.75 mtr. en kogel, 8.53 mtr. en discus, 20.60 mtr.; Tijmen Hondelink, 110 mtr. h., 16.7 sec. en hoog, 1.70 mtr. en kogel, 12.48 mtr. (CR!) en discus, 30.65 mtr.; Ruben Zwarts, 110 mtr. h., 19.5 sec. en hoog 1.65 mtr. en kogel, 10.55 mtr. en discus, 24.37 mtr.; Bram Leemburg, 110 mtr. h., 20.8 sec en hoog 1.60 mtr. en kogel, 9.18 mtr. en discus, 21.97 mtr.; B-meisjes (100 mtr. h., hoog, kogel, discus): Christel Baack, 20.0, 1.30, 8.40, 15.30; Iris Schutte, 22.4, 1.35, 7.43, 16.36.

### Epe, clubkampioenschappen, 29/30-09-2000:

Beste prestaties: JPC: Pieter Verschuur, 600 mtr., 2.27.1 min. (CR); MPC: Nancy van Petersen, 40 mtr., 7.0 sec. en ver, 3.05 mtr. en hoog 1.05 mtr.; MPB: Nicole Kwakkel, 40 mtr., 6.9 sec.; Sacha Popping, hoog, 1.00 mtr. en bal, 25.64 mtr.; JPA: Tom Koele, 60 mtr., 9.4 sec.; MD: Sabrina Bol, 60 mtr. horden, 11.7 sec. en hoog, 1.35 mtr. en 600 mtr., 1.6.4 min.; Astrid Geerts, speer, 23.40 mtr. en 600 mtr., 1.55.6 min.; JC: Jasper Smit, discus, 28.20 mtr. en speer, 30.56 mtr.; Pascha v.d. Hoolwerff, hoog, 1.50 mtr. en 100 mtr., 12.9 sec. en ver, 5.30 mtr.; MC: Annet Freriks, 150 mtr., 20.3 sec. en ver. 4.77 mtr., en 600 mtr., 1.49.3 min.; Linda v. Westerveld, speer, 23.58 mtr.; JB; Tijmen Hondelink, discus, 36.40 mtr (CR) en speer, 45.40 mtr. en kogel, 11.74 mtr. en 9-kamp, 4491 pnt. (CR); Udo Husmans, 110 mtr. horden, 16.4 sec. en hoog, 1.75 mtr.; Arjen Pit, 100 mtr., 11.9 sec.; Jeroen Ribbink, 3000 mtr., 9.36.9 min.; MB: Iris Schutte, hoog, 1.45 mtr.; mannen senioeren: Jan van Ommen, 3000 mtr., 9.15.1 min.; Harry Veldkamp, 3000 mtr., 9.50.1 min.; André Meuleman, 3000 mtr., 9.51.3 min.; M40: Wim de Weerdt, 800 mtr., 2.10.1 min. en 3000 mtr., 9.22.9 min.; M55: Frank Mensink, hoog, 1.20 mtr.(CR) en kogel, 6.96 mtr. (CR); Peter Berends, 100 mtr., 14.2 sec.(CR); Joop Simmelink, 3000 mtr., 14.39.5 min. (CR); M65: Philip Hoogenraad sr., 3000 mtr., 14.33.2 min.; Elbert v. Laar, 100 mtr., 15.7 sec. (CR) en 3000 mtr., 14.39.5 min.; V45; Ria Oostenbroek, 3000 mtr., 15.44.1 min. (CR).

### Epe, baan, herfstinstuif., 5-10-2000:

150 mtr.: Tijmen Hondelink (JB), 18.6; Ruben Zwarts (JB), 18.8; Christel Baack (MB), 22.6 (CR); Yvonne Scholten (sen.), 24.3; 1 E.M. (1609 mtr.): Jan Baack (M55), 6.33.2; 2000 mtr.: Jeroen Ribbink (JB), 6.08.1; André Meuleman (sen.), 6.27.3; Harry Veldkamp (sen.), 6.31.1; Jan-Willem

Dijkgraaf (M45), 7.46.4; 300 mtr.: Christel Baack (MB), 52.5 (CR); Yvonne Scholten (sen.), 57.7; 5 E.M. (8045 mtr.): Richard Berkhoff (JA), 29.28.9; Steven Hofenk (sen.), 30.35.7; Jaap Kooiman (M40), 31.19.4; Bert Otterspeer (M50), 31.42.9; Jan-Willem Dijkgraaf (M45), 33.10.2; Piet de Wildt sr. (M50), 33.45.6; Jan Baack (M55), 36.03.8; Henk v.d. Stouwe (M45), 36.07.7; Renë Broerse (M45), 38.05.2

#### Zutphen, 1<sup>e</sup> cross G/O-competitie, 28-10-2000:

10.000 mtr., heren senioren, lange afstand: 17. Harry Veldkamp, 37.21; 21. André Meuleman, 38.17; 22. Steven Hofenk, 39.58; M45: 1. Tjibbe de Vries, 35.25; M50: 4. Bert Otterspeer, 41.50; 8. Jan Witsenboer, 44.57; 9. Piet de Wildt jr., 45.13; 11. Frank Mensink, 47.36; 3000 mtr., mannen middenafstand: 2. Jan van Ommen, 8.53; 5. Wim de Weerd, 9.07; 6000 mtr., JA: 2. Jeroen Ribbink, 20.08; 2500 mtr., JC: 44. R. Hahn, 13.35; 45. R. Staadegaard, 13.39; 46. T. Calisal, 17.01; 2000 mtr., JD-1<sup>e</sup> jrs.: 15. T. Koele, 11.14; 19. J. Rensink, 12.51; 20. S. Calisal, 13.25; R. Bouwmeester, 13.41; 23. S. v.d. Bedem, 15.46; JD-2<sup>e</sup> jrs.: 16. P. Ruyer, 10.18; 26. J. Aalbers, 13.46; 1000 mtr., JPA-1<sup>e</sup>-jrs.: 14. M. Calisal, 5.00; 18. W. Boomsluiter, 5.43; JPA-2<sup>e</sup>-jrs.: 26. J. Lubbinge, 5.11; 28. T. v.d. Brink, 5.35; JPB: 8. W. Grinwis, 4.59; 18. M. Rensink, 6.02; 2000 mtr., MC: 13. Astrid Geerts, 9.50; 1500 mtr., MD-2<sup>e</sup> jrs.: 14. Manon Logtenberg, 5.48; 17. Rosemarie Smit, 5.55; 20. Meike Kleinpaste, 6.34; 1000 mtr., MPA-1<sup>e</sup>-jrs.: 24. N.Berends, 6.15; MPB: 3. N. van Petersen, 4.46; 11. C. Bijsterbosch, 5.31; 12. F. Kelderman, 5.35; 17. M. Bruintjes, 6.39;

#### Qolortech 5 km

Plts	Naam	Uitsl Cat	Tijd
3	ROB PHILIPSEN	1e M40	23:50
4	REINIER KELDERMAN	2e M40	24:14
6	SIMMELINK	1e M55	24:24
9	PHILIP HOOGENRAAD	1e M60	25:44
11	JOKE DOUMA	1e V55+	26:49
12	E.VAN LAAR	2e M60	27:06
13	LINDA FABER	1e V.SEN	27:06
14	W.SCHOENMAKER	3e M50	27:06

#### 4 november 2000

17	JOLIEN PHILIPSEN	2e V.SEN	28:02
18	RIA OOSTERBROEK	1e V45	28:07
19	JUDITH REIJNDERS	3e V.SEN	28:17
20	P.HOEVE	3e M45	28:37
21	HENK ZEVENHUIZEN	4e M45	28:40
22	NOLDA BECKERS	2e V45	28:56
23	TRIX VAN DAM	2e V40	30:45
25	HANNEKE PHILIPSEN	3e V40	31:51
26	BLOM	3e M.sen	32:18
27	JOHAN KLIJNSMA	5e M45	32:50
28	TRUDY RODIJK	1e V35	34:36
29	HILDA MULDER	1e V50	34:37

#### Qolortech 10 km

Plts	Naam	Uitsl Cat	Tijd
2	RICHARD BERKHOFF	2e JUN	37:14
8	GERHARD STEGEMAN	4e Msen	39:27
24	JAN BAACK	3e M55	45:16

#### 4 november 2000

#### Qolortech Halve marathon

Plts	Naam	Uitsl Cat	Tijd
5	WIM DE WEERDT	1e M40	1:15:15
6	JAN VAN OMMEN	5e MSEN	1:15:58
11	HARRY VELDKAMP	6e MSEN	1:18:15
14	ANNE VAN SCHUPPEN	1e VSEN	1:19:01
23	JAAP KOOIMAN	5e M40	1:23:17
24	ANDRE MEULEMAN	15e MSEN	1:23:25
29	ARJAN KLUIN	18e MSEN	1:25:07
33	GERT SCHAAP	21e MSEN	1:27:34
34	BERT OTTERSPEER	1e M50	1:28:33
42	GERT MULDER	2e M50	1:31:27
47	DICK DOORNEBAL	4e M50	1:33:04
64	PIET DE WILDT	8e M50	1:36:45
66	JAN LUBBINGE	35e MSEN	1:37:18
100	HENK V.D. STOUWE	13e M45	1:48:22
103	JAN DOUMA	7e M60+	1:48:48
104	RENE BROERSE	15e M45	1:49:24
126	STAN VAN DONGEN	18e M45	2:27:52

#### 4 november 2000

## Uitslag clubkampioenschappen

C-Pup. Jongens		40 Mtr	Ver	Hoog	Balwerpen	600 Mtr	Totaal		
Naam	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt		
1 Wessel Grinwis	7.6	385	2.93	304	0.85	232	21.64 340	2.55.3 104	1365
2 Thijs Lubbinge	7.8	351	2.63	244	0.90	269	20.76 328	2.43.8 168	1360
3 Pieter Verschuur	7.8	351	2.71	260	0.75	159	16.44 265	2.27.3 278	1313
4 Robin Prent	8.3	272	2.38	194	0.90	269	20.90 330	2.34.9 224	1289
5 Maurice Rensink	7.8	351	2.74	266	0.75	159	19.60 312	0	1088
6 Gijs Grinwis	8.9	189	2.23	164	0.80	196	15.76 254	0	803

C-Pup. Meisjes ,Meerkamp		40 Mtr	Ver	Hoog	Balwerpen	600 Mtr	Totaal		
Naam	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt		
1 Nancy van Petersen	7.0	500	3.05	328	1.05	379	11.56 182	2.30.6 254	1643
2 Caroline Bijsterbosh	7.5	403	2.74	266	0.90	269	6.48 76	2.40.7 187	1201
3 Debby Hazelaar	8.0	318	2.24	166	0.65	87	6.60 79	2.38.2 203	853
4 Feline Kelderman	8.3	272	2.34	186	0.65	87	7.20 93	2.44.4 164	802
5 Manon Bijsterbosch	8.4	257	2.12	142	0.75	159	8.68 125	3.13.2 20	703
6 Michele Das	8.8	202	2.03	124	0.65	87	7.90 108	2.53.0 116	637
7 Marijke Hesselink	8.9	189	2.01	120	0.70	122	8.46 120	0	551
8 Jelleke Boomsluiters	9.4	127	2.12	142	0.65	87	6.94 87	3.00.1 80	523
9 Milou Steevensz	10.1	52	1.66	51	0.75	159	10.72 167	3.26.6 0	429
10 Jasmijn Rongen	9.3	139	2.07	132	0.65	87	5.04 38	3.22.2 0	396

B-Pup. Jongens ,Meerkamp		40 Mtr	Ver	Hoog	Balwerpen	1000 Mtr	Totaal		
Naam	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt		
1 Muhsin Calisal	7.7	368	3.09	336	0.70	122	12.00 190	4.36.6 262	1278
2 Wisse Boomsluiters	9.2	151	2.41	200	0.75	159	11.82 187	5.01.3 180	877

B-Pup. Meisjes ,Meerkamp		40 Mtr	Ver	Hoog	Balwerpen	1000 Mtr	Totaal		
Naam	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt		
1 Nicole Kwakkel	6.9	521	3.04	326	0.95	306	11.02 172	4.10.1 368	1693
2 Sara Zevenhuizen	7.2	460	2.96	310	0.95	306	14.84 239	4.28.4 293	1608
3 Sacha Popping	7.4	422	2.85	288	1.00	342	25.64 392	5.13.4 145	1589
4 Mala Noya	7.7	368	2.60	238	0.95	306	10.02 153	5.19.0 129	1194
5 Kim Lijding	8.0	318	2.72	262	0.85	232	12.86 206	5.09.9 155	1173
6 Rosa Jonker	7.6	385	2.49	216	0.85	232	9.54 143	4.58.1 190	1166
7 Nikita Berends	8.5	243	2.58	234	0.70	122	11.08 173	5.33.3 93	865

A-Pup. Jongens , 1e Dag		Ver	60 Mtr	Kogel	Hoog	Balwerpen	Totaal		
Naam	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt		
1 Tom Koele	3.26	370	9.4	535	6.75	451	1.10 416	29.52 439	2211
2 Joost Lubbinge	2.78	274	10.6	359	5.88	399	1.05 379	20.86 329	1740
3 Jelmer Bron	2.77	272	10.4	386	5.38	366	0.95 306	23.00 358	1688
4 Ruben Bouwmeester	2.70	258	10.6	359	4.99	340	1.05 379	17.18 276	1612
5 Stef Vd Bedem	2.57	232	11.7	228	6.07	410	1.05 379	23.32 362	1611
6 Ferdi Geene	2.44	206	10.9	321	5.28	360	0.95 306	24.80 381	1574
7 Sahin Calisal	2.37	192	10.4	386	5.55	378	0.85 232	18.28 293	1481
8 Julian Rensink	2.59	236	10.7	346	4.14	280	0.95 306	14.64 236	1404
9 Thijs Vd Brink	2.43	204	11.9	207	3.57	236	0.95 306	11.78 186	1139
10 Lukas Nass	2.44	206	13.1	94	4.14	280	0.95 306	13.02 209	1095
11 Jan Hesselink	1.98	114	13.1	94	5.32	363	0.80 196	14.92 241	1008

<b>A-Pup. Jongens , 2e Dag</b>		<b>1000 Mtr</b>	<b>Totaal</b>
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>
1 Tom Koele	3.56.9	430	2641
2 Joost Lubbinge	4.08.1	377	2117
3 Jelmer Bron	5.06.9	163	1851
4 Ruben Bouwmeester	5.17.7	133	1745
5 Stef vd Bedem	5.34.1	91	1702
6 Sahin Calisal	5.12.3	148	1629
7 Ferdi Geene	0		1574
8 Julian Rensink	5.17.0	135	1539
9 Lukas Nass	5.11.1	151	1246
10 Thijs vd Brink	5.34.9	89	1228
11 Jan Hesselink	6.25.1	0	1008

<b>A-Pup. Meisjes , 1e Dag</b>		<b>Ver</b>	<b>60 Mtr</b>	<b>Kogel</b>	<b>Hoog</b>	<b>Balwerpen</b>	<b>Totaal</b>				
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>				
1 Jolien Philipsen	3.18	354	9.9	457	6.29	424	1.05	379	20.34	322	1936
2 Judith Reijnders	2.88	294	10.6	359	5.57	379	1.10	416	17.60	283	1731
3 Anne Hesselink	2.45	208	11.6	239	4.11	278	0.95	306	15.16	245	1276

<b>A-Pup. Meisjes , 2e Dag</b>		<b>1000 Mtr</b>	<b>Totaal</b>
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>
1 Jolien Philipsen	4.05.8	388	2324
2 Judith Reijnders	4.09.3	372	2103
3 Anne Hesselink	5.00.6	182	1458

<b>D-Jun. Jongens ,1e Dag</b>		<b>80 M.H.</b>	<b>Hoog</b>	<b>Totaal</b>	
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	
1 Rick Haan	16.5	276	1.00	242	518
2 Pepijn Boomsluiters	18.7	151	1.10	316	467
3 Jelle Aalbers	18.8	146	1.10	316	462
4 Peter Ruyer	19.7	103	1.10	316	419
5 Tahsin Calisal	26.3	0	0.80	96	96

<b>D-Jun. Jongens ,2e Dag</b>		<b>Kogel</b>	<b>80 Mtr</b>	<b>Speer</b>	<b>Ver</b>	<b>1000 Mtr</b>	<b>Totaal</b>				
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>				
1 Rick Haan	7.52	395	12.1	422	17.96	284	3.65	348	4.03.8	297	2264
2 Peter Ruyer	6.24	321	12.7	347	16.36	251	3.53	324	3.47.2	380	2042
3 Pepijn Boomsluiters	6.84	356	13.9	216	20.00	324	3.05	228	4.32.3	178	1769
4 Jelle Aalbers	5.23	257	13.7	236	11.20	132	2.94	206	5.01.4	80	1373
5 Tahsin Calisal	5.49	274	17.7	0	10.46	113	2.09	36	5.36.5	0	519

<b>D-Jun. Meisjes , 1e Dag</b>		<b>60 M.H.</b>		<b>Hoog</b>	<b>Totaal</b>	
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>	
1	Sabrina Bol	11.7	381	1.35	499	880
2	Rosemarie Smit	12.4	316	1.20	389	705
3	Anouk Kleinpaste	12.9	273	1.15	352	625
4	Astrid Geerts	13.6	219	1.20	389	608
5	Manon LÖgtenberg	14.6	151	1.10	316	467
6	Gonny van Rijssen	14.1	184	1.05	279	463
7	Hester Wagenaar	15.6	91	1.10	316	407
8	Anke Kraassenberg	15.1	120	1.05	279	399
9	Susan van Bussel	17.7	0	1.00	242	242
	Karin van Bussel	0		1.00	242	242

<b>D-Jun. Meisjes ,2e Dag</b>		<b>Kogel</b>	<b>Speer</b>	<b>Ver</b>	<b>600 Mtr</b>	<b>Totaal</b>				
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>				
1	Sabrina Bol	8.25	434	16.06	245	3.64	346	1.56.4	467	2372
2	Astrid Geerts	7.36	386	23.40	386	3.45	308	1.55.6	476	2164
3	Anouk Kleinpaste	6.95	363	15.82	240	3.46	310	2.00.7	418	1956
4	Rosemarie Smit	6.24	321	12.16	156	3.60	338	1.59.8	428	1948
5	Hester Wagenaar	7.15	374	15.24	227	3.22	262	2.08.1	341	1611
6	Manon LÖgtenberg	5.95	303	10.24	107	3.37	292	2.03.4	389	1558
7	Gonny van Rijssen	5.71	288	10.50	114	3.31	280	2.13.0	295	1440
8	Anke Kraassenberg	5.38	266	9.40	84	2.90	198	2.34.3	128	1075
9	Susan van Bussel	6.76	352	9.58	89	3.05	228	2.36.8	112	1023
10	Karin van Bussel	7.44	390	10.34	110	2.33	84	2.52.2	20	846

<b>C-Jun. Jongens,1e Dag</b>		<b>Discus</b>	<b>100 M.H.</b>	<b>Hoog</b>	<b>Totaal</b>			
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>			
1	Pascha van Hoolwerff	23.70	373	18.9	411	1.50	623	1407
2	Jasper Smit	28.20	447	20.4	329	1.45	582	1358
3	Hugo de Raat	23.95	377	18.1	461	1.35	499	1337
4	Raymond Bourgonje	25.15	397	21.8	262	1.25	426	1085
5	Matthijs Koele	15.45	217	19.6	371	1.30	462	1050
6	Martijn Schrooten	14.40	194	20.7	314	1.30	462	970
7	Roel Staadegaard	12.95	161	23.7	183	1.35	499	843

<b>C-Jun. Jongens ,2e Dag</b>		<b>Speer</b>	<b>100 Mtr</b>	<b>Kogel</b>	<b>Ver</b>	<b>1000 Mtr</b>	<b>Totaal</b>					
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>					
1	Pascha van Hoolwerff	23.50	388	12.9	648	7.71	405	5.30	679	3.27.7	494	4021
2	Jasper Smit	30.56	504	13.9	517	8.71	458	4.55	529	3.32.3	465	3831
3	Hugo de Raat	21.26	348	13.4	580	8.20	432	4.50	519	3.32.6	464	3680
4	Raymond Bourgonje	24.96	413	14.3	469	9.14	480	3.84	386	4.11.1	264	3097
5	Martijn Schrooten	15.62	235	14.3	469	6.19	318	3.95	408	3.21.9	533	2933
6	Matthijs Koele	16.10	246	14.0	504	6.16	316	4.06	430	4.02.9	301	2847
7	Roel Staadegaard	12.90	174	16.0	293	5.67	285	3.36	290	0		1885

<b>C-Jun. Meisjes,1e Dag</b>		<b>Hoog</b>	<b>80 M.H.</b>	<b>Totaal</b>		
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>		
1 Annet Freriks	1.35	499	14.5	423	922	
2 Monica v. Westerveld	1.20	389	16.0	310	699	
3 Linda v. Westerveld	1.25	426	18.3	171	597	

  

<b>C-Jun. Meisjes,2e Dag</b>		<b>Speer</b>	<b>Kogel</b>	<b>150 Mtr</b>	<b>Ver</b>	<b>600 Mtr</b>	<b>Totaal</b>
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>
1 Annet Freriks	19.56	316	6.94	362	20.3	571	4.77 574 1.49.3 556 3301
2 Monica v. Westerveld	20.28	329	7.35	385	22.2	421	3.82 382 2.05.0 372 2588
3 Linda v. Westerveld	23.58	389	7.79	410	23.9	307	3.57 332 2.36.6 113 2148

  

<b>B-Jun. Jongens,1e Dag</b>		<b>Discus</b>	<b>Polshoog</b>	<b>110 M.H.</b>	<b>Hoog</b>	<b>100 Mtr</b>	<b>Totaal</b>
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>
1 Tijmen Hondelink	36.40	613	2.40	338	16.8	657	1.65 540 12.0 532 2680
2 Udo Husmans	22.00	278	2.40	338	16.4	691	1.75 634 12.3 474 2415
3 Arjen Pit	26.05	381	2.00	198	17.5	602	1.65 540 11.9 552 2273
4 Ruben Zwarts	24.65	346	2.20	270	19.0	497	1.70 587 12.4 456 2156
5 Bram Leenburg	22.85	300	1.90	161	19.6	459	1.70 587 12.9 367 1874
6 Jeroen Ribbink	0		0		0		1.45 344 13.7 238 582

  

<b>B-Jun. Jongens ,2e Dag</b>		<b>Speer</b>	<b>Ver</b>	<b>Kogel</b>	<b>1500 Mtr</b>	<b>Totaal</b>	
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	
1 Tijmen Hondelink	45.40	570	5.40	467	11.74	582	5.45.8 192 4491
2 Ruben Zwarts	31.54	356	5.43	474	10.57	501	4.55.1 435 3922
3 Udo Husmans	29.84	327	5.00	371	9.08	391	5.02.6 394 3898
4 Arjen Pit	33.08	382	5.57	507	9.99	460	5.32.0 251 3873
5 Bram Leenburg	25.30	245	4.94	357	9.79	445	5.28.1 268 3189
6 Jeroen Ribbink	30.08	331	0		7.69	280	0 1193

  

<b>B-Jun. Meisjes ,1e Dag</b>		<b>100 M.H.</b>	<b>Hoog</b>	<b>Speer</b>	<b>200 Mtr</b>	<b>Ver</b>	<b>Totaal</b>
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>
1 Iris Schutte	19.4	360	1.45	672	21.52	433	30.2 455 4.01 425 2345
2 Christel Baack	19.0	386	1.30	484	20.86	419	31.1 404 3.89 393 2086
3 Marjolein Bonthuis	19.4	360	1.25	417	16.16	311	31.7 371 3.70 340 1799

  

<b>B-Jun. Meisjes ,2e Dag</b>		<b>Kogel</b>	<b>800 Mtr</b>	<b>Totaal</b>
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>
1 Iris Schutte	8.55	487	3.02.8	376 3208
2 Christel Baack	8.25	465	3.03.8	369 2920
3 Marjolein Bonthuis	6.15	296	3.04.4	365 2460

  

<b>Sen. Vrouwen , 1e Dag</b>		<b>100 M.H.</b>	<b>Hoog</b>	<b>Speer</b>	<b>Ver</b>	<b>200 Mtr</b>	<b>Totaal</b>
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>
1 Centina Bouwman	0		1.25	417	20.40	409	3.59 309 32.2 344 1479

  

<b>Sen. Vrouwen , 2e Dag</b>		<b>Kogel</b>	<b>800 Mtr</b>	<b>Totaal</b>
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>
1 Centina Bouwman	8.29	468	3.09.1	331 2278

<b>Vet. Mannen, 40+ ,1e Dag</b>		<b>Speer</b>	<b>Hoog</b>	<b>100 Mtr</b>	<b>400 Mtr</b>	<b>Ver</b>	<b>Totaal</b>					
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>					
1	Gerrit Tenkink(Recr)	26.26	263	1.45	344	13.3	300	1.08.2	204	4.71	299	1410
2	Johan Logtenb.(Hv40)	25.12	241	1.40	293	13.6	253	1.06.7	241	4.40	220	1248
3	Jan Lubbinge(Recr)	17.80	91	1.35	241	13.5	269	1.04.3	303	3.85	72	976
4	Gerhard Stegeman(Hs)	0		0		13.5	269	1.01.7	376	0		645
5	Vincent Smit (Recr)	21.18	164	1.20	79	14.3	150	1.13.4	88	3.80	58	539
6	Frank Mensink(Hv55)	27.02	277	1.20	79	15.3	20	1.14.5	66	3.71	32	474

<b>Vet. Mannen, 40+ ,2e Dag</b>		<b>Kogel</b>	<b>1500 Mtr</b>	<b>Totaal</b>		
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>		
1	Gerrit Tenkink(Recr)	7.20	239	5.34.6	239	1888
2	Johan Logtenb.(Hv40)	6.92	214	5.26.8	274	1736
3	Jan Lubbinge(Recr)	7.10	230	5.17.0	320	1526
4	Gerhard Stegeman(Hs)	7.65	277	5.08.8	361	1283
5	Frank Mensink(Hv55)	6.96	218	6.00.0	136	828
6	Vincent Smit (Recr)	6.83	206	0		745

<b>Mannen, loopnummers,</b>		<b>100 Mtr</b>	<b>800 Mtr</b>	<b>3000 Mtr</b>	<b>Totaal</b>		
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>		
1	Wim de Weerdt(Hv40)	0	2.10.1	587	9.22.9	678 1265	
2	Jaap Kooiman (Hv40)	14.1	179	2.33.6	294	10.40.7	446 919
3	Jan van Ommen (Hs)	0	0			9.15.1	705 705
4	Harry Veldkamp(Hs)	0	0			9.50.1	590 590
5	Andre Meuleman (Hs)	0	0			9.51.3	587 587
6	Edsard v.Steenb.(Hs)	0	0			10.16.3	513 513
7	Gerhard Stegeman(Hs)	0	2.27.7	359	0		359
8	Peter Berends (Hv55)	14.2	164	2.44.3	189	0	353
9	Reinier Kelderman Rc	15.0	57	2.55.0	97	13.50.0	63 217
10	Joop Simmelink(Recr)	17.3	0	3.02.2	40	13.53.4	57 97
11	Wim Frentz (Recr)	15.9	0	3.14.3	0	14.27.8	6 6
12	Dirk Bakkeren (Recr)	0	0	0	0	0	0
	Philip Hoogenr. Rec	15.8	0	3.16.1	0	14.33.2	0 0
	Elbert V Laar Recr	15.7	0	3.28.1	0	14.39.5	0 0
	Richard Berkhoff(Ja)	0	0	0	0	0	0
	Gerbert Tiemens(Hs)	0	0	0	0	0	0
	Gert Mulder Recr	0	0	0	0	0	0
	Jan Baack (Hv55)	0	0	0	0	0	0

<b>Vet. Vrouwen, 50+ ,</b>		<b>Ver</b>	<b>200 Mtr</b>	<b>Kogel</b>	<b>800 Mtr</b>	<b>Totaal</b>				
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>				
1	Monique Konijnenberg	3.51	287	33.4	284	8.81	506	2.26.3	714	1791
2	Zita v.Noordenburg	3.40	255	36.8	135	6.88	358	2.28.3	691	1439
3	Ingrid Marissink	3.18	189	36.2	159	6.88	358	0		706

<b>Vrouwen, loopnummers</b>		<b>100 Mtr</b>	<b>800 Mtr</b>	<b>3000 Mtr</b>	<b>Totaal</b>			
<b>Naam</b>	<b>Gbj Club</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>			
1	Ingrid Marissink	16.3	171	3.11.7	314	14.20.0	216	701
2	Erna Prins Recr	15.8	229	3.09.8	326	0		555
3	Linda Faber Recr	16.3	171	3.28.4	210	15.32.8	107	488
4	Ria Oosterbroek Recr	18.4	0	3.34.5	176	15.44.1	92	268
5	Yvonne Weertmeester	17.3	66	3.48.2	107	0		173
6	Zita V Noordenburg	0		0		15.35.1	104	104

---

<b>C-Jun. Meisjes ,</b>	<b>Kogelstoten</b>
<b>Naam</b>	
1 Miranda Ruyer	5.70
<b>C-Jun. Meisjes ,</b>	<b>Discuswerpen</b>
<b>Naam</b>	<b>Prest</b>
1 Miranda Ruyer	11.50
<b>C-Jun. Meisjes ,</b>	<b>Speerwerpen</b>
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>
1 Miranda Ruyer	10.38
<b>Vet. Mannen, 55+ ,</b>	<b>2000 Mtr</b>
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>
1 Leo Kwakernaak	11.25.3
2 Lulof Riphagen	13.36.2
<b>Mannen</b>	<b>3000 Mtr</b>
<b>Naam</b>	<b>Prest</b>
1 Jeroen Ribbink Jb	9.36.9
2 Gert Schaap Hs	10.13.5
3 Bert Otterspeer V50	11.14.5
<b>Vrouwen</b>	<b>2000 Mtr</b>
<b>Naam</b>	<b>Prest.</b>
1 Kinny van Laar	13.56.4
2 Driesje Veldwijk	14.59.4
3 Mar Kwakernaak	15.00.4



## 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

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

### N.B.

In de winter zijn de pupillen trainingen op donderdagavond in de 'Prins 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 2000)

categorie	geboren in	contributie (per mnd)	KNAU-contributie (per jaar)	Wedstrijdlicentie (per jaar)
minipupil	1994	f 10,50	f 18,75	
C-pupil	1993	f 10,50	f 18,75	f 11,50
B-pupil	1992	f 10,50	f 18,75	f 11,50
A-pupil	1990 1991	f 10,50	f 18,75	f 11,50
D-junior	1988-1989	f 13,50	f 20,25	f 20,00
C-junior	1986-1987	f 13,50	f 20,25	f 20,00
B-junior	1984-1985	f 13,50	f 20,25	f 20,00
A-junior	1982-1983	f 13,50	f 20,25	f 20,00
Senior	1981 en eerder	f 17,00	f 22,00	f 32,00
Veteraan (v)	1966 en eerder	f 17,00	f 22,00	f 32,00
Veteraan (m)	1961 en eerder	f 17,00	f 22,00	f 32,00
Trimmers	alle leeftijden	f 11,00	f 22,00	

## Agenda en wedstrijdkalender

---

### November 2000

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
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 <sup>e</sup> 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. 9	ACO Touwen	Ommen	Boscross
Zo. 10	De Gemzen	Heerde	Ronde Heerderstrand
Za. 16	Flevo Delta	Dronten	Halve marathon
<b>Do. 21</b>	<b>AV Cialfo</b>	<b>Epe</b>	<b>Coopertest + 5 km.</b>
Do. 28	De Gemzen	Heerde	6 uurloop/ marathonestafette
Zo. 31	AV Pijnenburg	Soest	Sylvestercross, nat.

### Januari 2001

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 6	Argo	Doetinchem	3 <sup>e</sup> Geld./Overijsselse cross
Zo. 14	Le Champion	Egmond a/Zee	Halve marathon
Za. 20	AV De Gemzen	Heerde	Zwolsse Bos-halve marathon
Zo. 21	Sprint	Breda	Int. Sprintcross, nat.

### Februari 2001

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 3	St. Mar.	Apeldoorn	Midwintermarathon
Za. 3	NOP	Emmeloord	Indoor, jun. C/D + Pupillen
Zo. 4	De Keien	Uden	Profilecross, nat.
Zo. 11	AV'34	Apeldoorn	Indoor
Zo. 11	De Gemzen	Heerde	Ronde Heerderstrand
<b>Za. 17</b>	<b>AV Cialfo</b>	<b>Epe</b>	<b>4<sup>e</sup> Geld./Overijsselse cross</b>
Zo. 18	Delta Sport	Zierikzee	NK-veldlopen veteranen