



Index

Van de redactie	1
Van de voorzitter	2
Bestuursmededelingen	2
Fysiofit	2
Verjaardagen	3
Van de ledenadministratie	4
De Pen	5
Lasergamen	5
Een ontmoeting met ...	6
De schoenen van ...	7
Bodywalk	8
Bedankje	8
De stichting Start	8
Uit de maandaggroep	9
Jaarkalender WOC	11
Grote Clubactie	12
Harry's statistieken	13
De 100 marathons van J-W	13
Wedstrijdverslagen	15
Uitslagen	16
Clubrecords	16
Wat kost het	17
Colofon	18
Trainingstijden en categorieën	19
Agenda	20

CLUBNIEUWS
clubblad van AV Cialfo Epe
24^e jaargang nr. 6 – december 2000

Kopij voor het volgende nummer
inleveren voor 20 januari 2001

Van de voorzitter

't Jaar voorbij.....

Zo in die laatste dagen van 't jaar komt bij mij altijd 't besef dat er alweer een jaar voorbij gevlogen is. Kennelijk gaat dat steeds sneller. Ik vraag me wel eens af of dat aan mij ligt of dat jullie daar ook allemaal last van hebben ?

Als je dan terugkijkt op 't jaar, moet je onwillekeurig denken aan de dingen die passeerden. Er zijn leuke momenten maar ook gebeurtenissen die je liever zo snel mogelijk wilt vergeten. Ook momenten van blijdschap, maar ook van verdriet. Het zijn de alledaagse dingen die normaal gesproken bijna ongemerkt aan je voorbij gaan. Daarom ook is de eerste helft van december een periode van (extra) regelen, haasten en rennen, om dan in de laatste helft van de maand bij te komen van niet alleen de eerste helft van deze maand maar ook (een beetje) van de rest van 't jaar!

Ik denk dat we allemaal 't eind van elk jaar toch bestempelen als een periode van drukte, rust, feest, bezinning maar vooral het samenzijn of samenkomen met hen die je lief zijn.

Ik wens jullie allemaal hele prettige feestdagen en een spetterende jaarwisseling toe, zodat we het nieuwe jaar 2001 -wat voor onze vereniging een bijzonder jaar wordt- gezond en met veel enthousiasme kunnen beginnen !

Proost!

Simon Staaedegaard

Bestuursmededelingen

- ❑ Het bestuur nodigt iedereen uit voor Cialfo's nieuwjaarsreceptie op zaterdag 6 januari 2001 vanaf 17.00 uur in het clubhuis. Jong en oud is van harte welkom. De nieuwe bar wordt dan ook officieel ingewijd !
- ❑ Er hebben zich nog maar weinig mensen opgegeven voor de hartreanimatie cursus. Geef je nu nog op;
- ❑ de inschrijflijst hangt op het prikbord in het clubhuis.
- ❑ Basiscursus: 2 avonden eind januari
- ❑ Herhalingscursus: 1 avond (woensdag 17 januari of donderdag 25 januari)
- ❑ Zoals jullie al in het vorige clubblad hebben gelezen zijn An Boltjes en Idske Mulder onze

vrijwilligers-coördinatoren geworden. Het bestuur wenst hen veel vrijwilligers toe !

- ❑ De KNAU zal vanaf januari 2001 haar maandelijkse nieuwsbrief ook op internet vermelden. Deze is te vinden op de site www.knau.nl (in een pdf bestand te lezen met het programma Acrobat Reader). Ook zullen alle wedstrijden en evenementen op internet worden vermeld.
- ❑ Wil je nog een uniek boek over de atletieksport? Bestel dan het boek "130 jaar atletiek in Nederland" d.m.v. f 49,95 over te maken op rek.nr. 51.30.84.568 t.n.v. Stichting 130 jaar atletiek in Nederland.
- ❑ Het bestuur wenst alle leden en sponsors een fijne feestdagen toe!

Groeten,

Monique Konijnenberg

De samenwerking met "Fysiofit Veenstade".

Met "Fysiofit Veenstade", Veenweg 5 te Vaassen hebben we een 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.

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

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

Simon Staaedegaard

Verjaardagen

januari

01 Sven Strunk
03 P. Oudt
05 W.Kanis
06 Tom Koele
09 Ingrid Marissink
09 Maartje Ruskamp
12 Harry Veldkamp
13 Wim Scholten
20 Xander Schoolen
20 Gerbert Tiemens
20 Rein Keurhorst
21 Wisse Boomsluiter
21 Maurice Rensink
22 Manon Logtenberg
22 Christina Wubs
23 Ruben Bouwmeester
25 Chris Scheepers
26 Gertine Brummel
27 Rieneke Tibben
29 Henk Stouwe
29 Jan Witsenboer
30 Mimi Koetsier

februari

02 Joshua v.d. Kolk
02 Marieke Moerland
03 Joost Lubbinge
03 Johan v.d. Schilde
04 Frank Mensink
04 Fritz Molenaar
04 Lulof Riphagen
10 Jasper Staadegaard
11 Riny Rutten
11 Piet de Wildt sr.
14 Mieke Vandenbussche
14 Arjan Kluin
14 Jos Freriks
16 Henk Zevenhuizen
17 Pieter Mooiweer
18 Kinny van Laar
18 Harmpje van Vemde
19 Milou Steevensz
20 Piet de Wildt jr.
23 Barend Bosman
26 Jaap Kooiman
28 Hanneke Philipsen
29 Leo Kwakernaak

GRATIS AF TE HALEN:

spikes

maat 8 ½, ASICS Gel

M.Leurs, tel:615584



Van de ledenadministratie

Ledenmutaties

Nieuwe leden

Christel Harmsen	MPA
Joan Ruskamp	recr.
Rob de Weerd	recr.
Benny Bourgonje	recr.
Piet Hoeve	recr.
Aonne Tuinstra	MPA
Yvonne Weerdmeester	recr.

bedankt als lid:

C. Koopman
Feline Kelderman
Ingrid Beekman

Ingrid Beekman schrijft:

Hierbij wil ik mijn lidmaatschap per direct opzeggen.

Ik loop mee met de recreanten op maandagavond en naar mijn mening moet ik naast de vereniging teveel voor mijzelf lopen om op niveau te kunnen lopen en om mee te kunnen komen.

Opzeggen van het lidmaatschap gebeurt d.m.v. het schrijven van een briefje aan de ledenadministratie en wel vier weken van tevoren. Houd er wel rekening mee dat de KNAU bondscontributie en eventueel de wedstrijdlicentie voor het jaar 2001 (ondanks opzeggen in bijv. januari of februari) wel betaald moeten worden! Dit komt doordat de KNAU de contributie eenmaal per jaar berekent aan het begin van het jaar!

Fijne feestdagen gewenst allemaal.

Anke v.d. Wal

Schoonmaak A.V. Cialfo 2001

Maandag 9.30-11.30		Dinsdag 9.00 – 11.00	
Januari	8	Januari	24
Februari	5	Februari	20
Maart	5	Maart	20
April	2	April	24
Mei	7	Mei	22
Juni	11	Juni	18
Juli	2	Juli	17
Augustus	6	Augustus	21
September	3	September	18
Oktober	1	Oktober	16
November	5	November	20
December	3	December	18



Nou bedankt Hermien!!!!!!!!!!!!

Mijn naam is José Wennekes en ik woon alweer dertien jaar met veel plezier in Epe.

Ik ben geboren in Tiel, een plaats aan de rivier de Waal in de Betuwe. Ik vind het Betuwse landschap met zijn rivieren en fruitbomen nog steeds heel mooi, maar ik ben nu toch helemaal ingeburgerd in Epe en voel me hier helemaal thuis tussen de bossen, heide en de IJssel. Ik vind het hier prachtig en vooral als we op vrijdagmiddag met Mar lopen (zij weet altijd weer een mooie route uit te zoeken) is het echt genieten.

Door Christa ben ik bij Cialfo terecht gekomen. In het begin had ik niet echt het idee dat het wat voor mij was (veel te vermoeiend!!!!). Gelukkig geef ik nooit zo snel op, want ik zou nu niet weten wat ik zonder lopen zou moeten, ik vind het heerlijk en ga nu ook twee keer in de week en baal als ik een keer niet kan.

Sinds dit voorjaar zit ik ook op tennis bij TV Epe, wat ik heel leuk vind. Ik probeer ook daar wat vaker naar toe te gaan om te oefenen, want dat is nog wel hard nodig. Verder hou ik van wandelen, fietsen, skieën, lezen en natuurlijk lekker eten. Vandaar dat Hermien om een lekker receptje vroeg.

Ik heb twee zoontjes, die allebei op voetbal zitten (SV Epe). Momenteel wonen wij tijdelijk in een hele mooie recreatiebungalow waar helaas geen speelveldje bij is, dus thuis nog even voetballen is er niet bij.

Volgend jaar hopen we naar ons nieuwe huis te gaan, waar wel buiten speelgelegenheid is; daar kijken ze dan ook naar uit. Verder zijn het twee grote boeven waar ik mijn handen vol aan heb.

Ik heb tot de geboorte van mijn jongste zoon jaren bij een bank gewerkt en daarna nog als invalkracht bij een heel klein bankje in Heerde. Ik heb op dit moment nog geen baan, maar ben wel druk bezig er een te vinden. Dus dat geeft me nog wat tijd om te lopen, tennissen, afspraken te maken met vrienden en bekenden en vooral veel te winkelen voor ons nieuwe huis.

Ik vind dat ik nu wel genoeg verteld heb en geef "de pen" graag door aan **Marieke Elzinga**. Het recept Hermien, hou je nog tegoed!

Groetjes van José

Lasergamen

Op 19 oktober gingen we met de D-junioren naar Apeldoorn om te lasergamen.

We moesten even wachten.

Toen kwam die man en die legde het uit.

Je mag niet liggen op de grond en niet op je eigen ploegmaat schieten.

Ik was rood en ik was vaak af en je kon op zo'n vakje schieten en dan kreeg je een machinegeweer, zodat je niet doodgeschoten kon worden.

Ik vond het best leuk.

Eind. Groetjes, Peter.

Op 19 oktober zijn de D-junioren gaan *lasergamen*.

Eerst kregen we uitleg en kregen we zo'n schild om. Toen we boven in het donker waren, kon je pas zien in welke groep je zat: in de rode of de blauwe groep. Daarna moest je op de andere partij schieten om punten te verdienen. Wie de meeste punten had verdiend, had gewonnen.

Toen ze de uitslag voorlezen, merkten we dat iedereen een naam had gekregen, bijv. James Bond, Pamela Chippendale of Kwickfinger. Het bleek dat Jos twee keer had gewonnen en dat Hennie het ook goed deed.

Terug bij de club hebben we patat gegeten en het was heel gezellig!!!

Doei, Suzan, Manon en Rosemarie



Een ontmoeting met.....

Betsie Nijkamp. Betsie is al sinds de oprichting van de woensdagavond-groep lid van Cialfo, dat is al 16 jaar. Dochter Wendy trainde indertijd bij de pupillen en van buurvrouw Rikie Smallegoor hoorde Betsie dat er een vrouwenloopgroep werd gestart; dat was nog aan de Kweekweg en de trainer in die tijd was Gerrit Visch. Betsie behoort met een handjevol anderen tot degenen die vanaf de oprichting tot vandaag de dag lid zijn.

En hoe gaat dat dan? Als je een dochter hebt bij Cialfo word je al gauw gevraagd voor de kantinedienst; zo ging dat met Betsie ook en dat doet ze nu nog steeds. Aan de Kweekweg hield dat alleen theeschenken voor de jeugd in, maar na de verhuizing naar de Wachtelenberg kwamen daar de grote evenementen bij, zoals de crossen, de C/D competities, medaillewedstrijden, halve marathons en noem maar op. Die grote evenementen vindt Betsie het leukst om te doen. Zodra de clubkrant uitkomt, kijkt ze in de agenda wanneer bij Cialfo de wedstrijden zijn en die data houdt ze dan vrij. (Het zou ideaal zijn als iedereen dat deed! red.)

Nooit vergeet zij de allereerste cross die door Cialfo werd georganiseerd in de kuil.; De hele kantine bestond toen uit **één tafeltje** in de open lucht (gelukkig was het droog die dag!) en nog ziet zij voor zich hoe daarachter op een stuk karton de pit met erwtensoep stond, waarin zij met Coby Marchal, Ria Bosman en Mia Leurs op de knieën zat te roeren. Wat ging dat primitief vroeger. En je was de hele dag in touw van 's morgens vroeg tot 's avonds laat.

Dat is nu wel anders: nu staat er een mooie grote legertent en de kantine mensen lossen elkaar af, zodat niemand er de hele dag hoeft te staan. Want de deelnemers zien niet dat na de wedstrijd, als iedereen allang naar huis is, de mensen van de kantine nog druk bezig zijn met opruimen en schoonmaken.

Voor de cross en voor de wedstrijden op de baan geldt voor Betsie: hoe drukker hoe mooier. Zij heeft het liefst veel te doen. En na afloop kan ze dan heel tevreden constateren hoeveel geld er ditmaal is verdiend.

Ook in de beginperiode raakte Betsie via Tom en Mia Leurs betrokken bij de oliebollencommissie. Dat was uiteraard maar eenmaal per jaar, maar op zo'n dag was men wel van vroeg tot laat in de benen. Alle olieballen werden op één dag geraapt en uitgedeeld en daarna moest al die vette troep weer worden schoongemaakt. Betsie denkt dat ze dit zeker wel tien jaar heeft gedaan.

Heel toevallig werd zij betrokken bij de grote clubactie. Zij bemoeide zich met enkele jeugdleden die hun loten moesten inleveren en men weet wel hoe dat gaat bij Cialfo: als je ergens maar even je neus insteekt, word je er meteen bijgesleept en voor je het weet zit je in een of andere commissie. Er zijn genoeg leden die daarover mee kunnen praten! Zo ging het dus ook met Betsie en de grote clubactie; dat heeft ze ook jaren gedaan. En afloop bakte ze dan altijd pannenkoeken voor de jeugd.

En nog hebben we niet alle vrijwilligerstaken gehad en nu volgt wel de meest ondankbare: bijna niemand ziet dat je het doet, niemand geeft je eens een complimentje, iedereen vindt het vanzelfsprekend dat het gebeurt, maar niemand vraagt zich af wie het doet en nu heb ik het dus over het schoonmaken van de kantine. En toch is er een aantal vrouwen die eenmaal in de maand op maandagmorgen de kantine een grote beurt geven en ook dit doet Betsie al vanaf het begin tot aan vandaag de dag.

Verder mag ze ook graag helpen bij schoolspordagen en dan niet alleen in de kantine, maar ook wel eens op de baan. Uit dit alles blijkt wel dat Betsie niet iemand is die bij een vereniging komt om een uurtje te sporten, maar dat zij zich betrokken voelt bij het hele reilen en zeilen van zo'n club en zich daar met enthousiasme voor wil inzetten.

Natuurlijk doet zij daarnaast nog andere dingen: al 44 jaar is zij lid van de zangvereniging Zang en Vriendschap uit Emst. Ik hoor u denken, 44 jaar? Is zij er als baby al bijgekomen? Nee mensen, Betsie nadert de 50 en reeds op 6 jarige leeftijd werd zij lid. Iedere week gaat zij met veel plezier naar de repetities en daarnaast treden zij geregeld op, bijvoorbeeld in de Klarbeek of andere verzorgingshuizen en binnenkort is er weer het Kerstconcert in de Grote Kerk te Epe. Thuis is Betsie graag creatief bezig, zij zit op een cursus bij Hannie Zwarts en in de zomer is zij dol op fietsen; de afgelopen zomer heeft zij wel 1000 km gefietst!

Betsie hoopt dat ze nog jaren met plezier kan lopen, vooral de vrijdagmiddag vindt zij reuze gezellig, en dat zij nog jaren vrijwilligerswerk mag doen.

En af en toe een gezellige vrijwilligersavond, binnenkort weer de nieuwjaarsrecepte, met een wijntje en een praatje. het is wel duidelijk: Betsie houdt van gezelligheid!

De schoenen van Jeroen Ribbink

De schoenen van Jeroen Ribbink

Hevig geschrokken hoor ik dat ik een stukje moet schrijven over mijn schoenen in de column 'De schoenen van...' in het clubblad. Nadat ik me hierbij had neergelegd, hoorde ik ook nog dat het stukje al op 10 december ingeleverd moet zijn. Ik dacht even na viel verslagen op de grond. Eenmaal uit het ziekenhuis ontslagen, waar ik drie lange dagen heb moeten bijkomen, begon de datum toch erg snel te naderen. Maar er was één schrale troost: Henk, die mij al deze ellende bezorgde, vertelde in zijn stukje dat ik snel klaar moest zijn met het schrijven van deze column omdat, ik hard kan lopen.

Dus ik trok bij thuiskomst mijn hardloopschoenen aan en begon met het typen. Nu hoor ik jullie denken: "Waarom doet Jeroen nou zijn hardloopschoenen aan wanneer hij een stukje gaat typen?" Dat zal ik jullie even uitleggen. Wij, de familie Ribbink, hebben namelijk een hele oude computer, die niet aangesloten kan worden op het gewone elektriciteitsnet, en die even jong is als de printer van Henk Liefers. Deze oude computer wordt gevoed door bewegingsenergie; door heel hard te gaan lopen wil de computer misschien opstarten. Dat verklaart ook waarom ik mijn hardloopschoenen aandoe tijdens het typen. Wat je al niet allemaal meemaakt en moet doen om een stukje te schrijven voor de clubkrant. Maar dan nu echt een stukje over mijn schoenen.

Het was ongeveer 11 jaar geleden dat ik mijn eerste echte loopschoenen ging kopen, het waren blauwe Reebok-schoenen. Deze schoenen waren echte noodzaak voor mij omdat ik aardige last begon te krijgen van het lopen op blote voeten. Mijn vader vond dit echter onzin, omdat hij tot zijn achttiende jaar op blote voeten naar school moest lopen. Maar na lang zeuren heb ik het toch voor elkaar gekregen om die schoenen te krijgen. Aan al het goede komt een eind, zo ook aan de blauwe Reebok's. Ze waren versleten en het was dus tijd voor nieuwe hardloopschoenen, het zou uiteindelijk de Asics 126 Gel worden. Ook met deze schoenen heb ik met heel veel plezier gelopen, gesprongen en gegooid. Naar ook deze schoenen waren naar loop van tijd versleten. Toen begon ik te denken en kwam tot de conclusie dat die schoenen niet sleten door het vele lopen maar door mijn voettranspiratie, ook wel zweetvoeten genoemd. Ik heb zo'n ontzettende last van dit verschijnsel dat mijn schoenen het spontaan

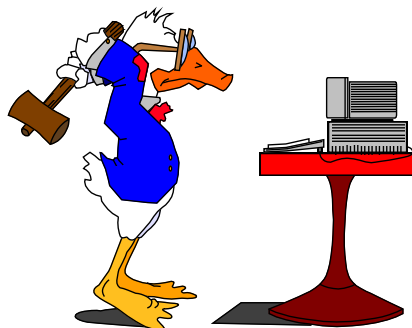
begeven wanneer ik ze aantrok. En ik maar denken dat ze slijten door het lopen en niet door mijn voettranspiratie.

Nu valt mij opeens een leuk verhaaltje binnen. Het was in de zomer van 1996 in Zwolle tijdens de nationale kampioenschappen voor clubs. Het beloofde een zeer spannende dag te worden voor mij, omdat ik de 800 meter moest lopen. Na het opspelden van startnummer 107 was het de beurt aan de spikes. Omdat het een zeer regenachtige dag was, hadden wij een partytent meegenomen. Al snel stonden alle toeschouwers onder onze partytent en ik moest natuurlijk wel droog mijn spikes aantrekken. Daarom moest iedereen onder de tent vandaan komen. Ik besloot mijn schoenen uit te trekken. Binnen een paar seconden sprintte iedereen gillend weg. Toch wel handig als je last hebt van zweetvoeten, hahaha. Nadat ik de spikes aangetrokken had, was het showtime. Maar het verliep echter heel anders, ik stortte tijdens die 800 meter in elkaar. Het was gewoon niet te geloven. Voor iedereen die niet weet hoe het voelt om in te storten heb ik een handig voorbeeld. Kijk naar de tent of liever gezegd de overblijfselen van de tent die naast de baan ligt.

Wat moet ik nog meer vertellen over mijn schoenen? Ja, ik loop nu op de nieuwe Nike Pegasus. Ik ga er nu een punt achter zetten, want ik ben er toch langer mee bezig geweest dan ik had verwacht.

En omdat ik moet hardlopen om de computer aan te houden, is de duurloop die ik voor vandaag had gepland een stuk langer geworden dan verwacht.

Nu moet ik alleen nog bedenken wie de volgende 'schoenen van...' moet schrijven. Dit lijkt mij wel een goed werkje voor Master Meuleman, hahaha. Nou, Andre veel succes ermee.



Met sportieve groeten Jeroen Ribbink

Bodywalk

Als ik dit schrijf hebben we Sinterklaas al weer achter de rug.

Enkele weken geleden zijn we met de 25-jaar Jubileumcommissie in Gronau geweest voor een voorbespreking van de clubontmoeting in mei 2001. Voor de bodywalkers hebben we 2000m. wandelen op het programma staan. We rekenen er dus op dat er veel bodywalkers meegaan. Het zal een gezellige dag worden.

Onze Duitse sportvrienden zullen ook met een stel amateurwandelaars aan de start komen.

We hoeven dus niet bij voorbaat onder te gaan.

Ook bij de clubkampioenschappen in september hebben we 2000m. wandelen op het programma gehad.

De start was dermate fanatiek dat de starter het nodig vond om de deelnemers terug te fluiten. Eenmaal van start ontstond er een leuke strijd. De uitslagen zijn:

Leo Kwakernaak	11.25.3
Lulof Riphagen	13.36.2
Kinny van Laar	13.56.4
Driesje Veldwijk	14.59.4
Mar Kwakernaak	15.00.4

Twee maanden geleden hebben we ook kennis kunnen maken met de UKK wandeltest. Vanaf deze plaats nogmaals dank aan Willy van Essen van Fitnesscenter Veenstade uit Vaassen.

Aan de hand van de uitslag kan elke deelnemer bepalen of zijn/

haar lichaamsconditie voldoende is.

Ook in het komende jaar zullen we bij Cialfo in de gelegenheid zijn om onze conditie te verbeteren.

Bij deze, reeds bij voorbaat, veel succes toegewenst.

Leo.



Hallo allemaal,

Graag wil iedereen bedanken voor alle belangstelling die jullie hebben getoond. Tevens wil ik de groep van Henk Liefers in het bijzonder bedanken voor de prachtige en smaakvolle fruitmand.

Verder wil ik iedereen een gezond en sportief 2001 toewensen en ik hoop dat ik weer snel met jullie kan meetrainen.

Met sportieve groet,

Loes Ribbink

De Stichting Start

De Stichting Start, voluit de 'Stichting Promotie en Beheer Kunststof Atletiekbaan Epe', is een onafhankelijke stichting die is opgericht om de aanleg en de exploitatie van een kunststofatletiekbaan t.b.v. de AV Cialfo mogelijk te maken.

Het bestuur van de AV Cialfo heeft er destijds (1988) bewust voor gekozen om deze weg te bewandelen, omdat:

- a) een stichting slagvaardiger kan handelen en
- b) het bestuur van de vereniging de belasting die het beheer van een kunststof atletiekbaan met zich meebrengt er niet bij hoeft te doen.

Om de stichting en de vereniging nauw op elkaar betrokken te houden is het volgende bepaald:

- het bestuur van de stichting Start bestaat, statutair, uit tenminste 3 leden van de AV Cialfo
- 1 bestuurslid van de AV Cialfo heeft zitting in het bestuur van de stichting.

Dit laatste zorgt ervoor dat het bestuur van de AV Cialfo (en dus daarvan afgeleid de leden) volledig inzage heeft in het beleid van het stichtingsbestuur.

Het bestuur van de stichting bestaat op dit moment uit:

Jan Witsenboer, voorzitter
Jos Koedijk, secretaris
Hennie Strunk, penningmeester
Simon Staaegaard, lid
Frank Mensink, lid

Uit de maandag groep

Sint 'Philip' en Piet 'Joke' verrassen eters met 25 pepernoten; telling korrekt verlopen

Vietnamees buffet voor maandag-loopgroep

Philip Hoogenraad sr., het opperhoofd van de maandagavond-rekreatanten, heeft mij gevraagd om een 'objektief verslag' te schrijven van een etentje. Uiteraard ben ik zeer vereerd met deze taak. Hij zal zelf wel een beetje moe zijn van zijn geschrijf voor het Gelders Dagblad; dus nu mag ik het doen. Hartelijke dank. Maandagavond 4 december (let op deze datum want dat gaat nog een rol spelen in het verdere verhaal) is de ploeg van bijna dertig mensen aan tafel gegaan bij Vietnamees specialiteitenrestaurant 'Asia' op de hoek van Nieuwstraat 34/Mariastraat 25 in Apeldoorn. Ik zal het gelijk maar melden; wie nog eens een leuk adres zoekt voor een etentje kan hier prima terecht (dit schrijf ik zonder korting op de rekening of andere voordelen, schenkingen e.d. of beloningen in natura, dus objektief).

Vantevoren heb ik mij (ten onrechte naar later blijkt) enigszins ongerust gemaakt: a.) Vind ik het restaurant wel? Is het nu aan de Nieuwstraat of aan de Mariastraat. En als ik er dan ben -en dat is minstens zo belangrijk- b) Krijg ik wel genoeg te eten (tja, 's middags getraind; dat moet van Henk Liefers -'een dag niet gelopen, is een dag niet geleefd'- en dan lust je wel wat). Het is allemaal goed gekomen. a) Henk Zevenhuizen heeft het gevonden, want hij heeft zijn satelliettelefoon bij zich en anders was Trudy er wel om hem op koers te houden en b) na drie borden houdt het voor mij ook wel zo'n beetje op; je hoeft het ook weer niet te overdrijven..

Ik ken de 'Vietnamees' alleen maar van de pikante loempia's (en omdat Jeroen Ribbink altijd roept 'loempia, sambal meneer'), maar de dis blijkt veel uitgebreider te zijn en het aanbod en de diversiteit is groot. Vlees, groeten en fruit is er in genoeg variëteiten, tenminste wel bij het buffet wat voor ons was klaargezet. Van Rosi Schutte moest ik opschrijven dat een vruchtensoort 'rambutan' heet en dat dit een rode of bruingele vrucht is (lekker bij het ijs). Bij deze. Ik kan natuurlijk niet de hele menukaart opnoemen en dat hoeft ook niet. (Tussen haakjes; als ik wat ideetjes heb opgeschreven voor een verslag voor het clubblad, vraagt Linda Faber of ze bij mij ook drankjes kan bestellen. Nee, dat kan dus niet. Ik geef hier verder geen commentaar op, want ik moet

objektief blijven van Philip sr.). Van de circa 20 gerechten was er één ding wat ik niet lekker vond; een soort lauwe sla met een vaag sausje wat me aan de gaarkeuken in de vroegere DDR deed denken (ik ben daar wel eens vaker geweest dus ik meen dat te mogen schrijven). Ik heb direkt bij Gerhard Stegeman geïnformeerd wat dat zou kunnen zijn. Gerhard is op een van zijn verre reizen in Vietnam geweest en die heeft er verstand van. Hij herkende het wel. Hij wist zelfs de naam, maar die ben ik alweer vergeten, maar het begon met een P. En Gerhard vond het ook wat vies; dus ik sta niet alleen. Hoe dan ook dat bakje heb ik bij de volgende ronde maar overgeslagen, want je wilt niet misselijk thuis-komen.

Als je een buffet neemt bij de Apeldoornse Vietnamees krijg je keurig uitleg wat er allemaal te krijgen is en wat het allemaal is. Let op de pitjes; ik kan het niet genoeg benadrukken, let toch op die pitjes, want hoe meer pitjes hoe 'pikanter' of 'heter'. En ja hoor, de loempia's waren er ook. Het is me wel opgevallen dat deze zo snel 'op' waren (tafel 2, denk ik).

De eerder genoemde Philip én Joke Douma hebben het etentje georganiseerd al heeft Trix van Dam zich er volgens mij ook mee bemoeid, maar die is de hele avond bescheiden op de achtergrond gebleven. Alhoewel Trix wel een Boedha-beeldje uit haar kollektie beschikbaar stelde. Henk Zevenhuizen kreeg het voor zijn trouwe dienst als trainer. Want Philip mag dan wel 'het opperhoofd' zijn, maar er is er maar één de baas op de maandag, en een beetje op de zaterdag en dat is trainer Henk. De maandaggroep heeft daar ook veel waardering voor.

De hele avond was het wachten op de speech van Philip. En gelukkig kwam er nog iets. Een 'Er was eens' Én zie je het voor je' 'En verplaats je eens in ...'-verhaal. Het is begin december dus Sint Philip en zijn sekondant Piet 'Joke'. (ook in de folkore is de emancipatie inmiddels doorgezet) hebben de eters het nodige te vertellen. Meest dramatische gebeurtenis in het verhaal is de aanval van minstens zes honden op de groep, die ook op zaterdagmorgen traint. Dat waren drie vrouwen en één man. En die man is natuurlijk Philip himself. Uiteraard heeft een bakbeest van een Rottweiler zin om de man in het gezelschap in de kuit te bijten. (Moet je nagaan, dat krijg je net te horen als je je tanden in een spare-rib wilt zetten, zie je het voor je, nou ik

wel) Waarom de hond zijn tanden niet in een paar vrouwenkuiten wil zetten, vertelt de Story niet. Verdoofd door angst is het groepje in sneltreinvaart terug in het clubhuis van AV Cialfo. En ik vraag me werkelijk af of ze het 'verplichte uurtje' wel braaf hebben volgemaakt. In de catacomben van de kantine wordt een 'kop water' genuttigd om tot rust te komen. Eerlijk gezegd heb ik niet goed begrepen waarom daarna de trainingen van de zaterdagmorgen warm aanbevolen worden. Als je door zes honden wordt achtervolgd, blijf je voortaan liever veilig thuis. Uit onafhankelijke bron dat wil zeggen Ria Oosterbroek, heb ik het verhaal overigens niet kunnen bevestigen. Zij is er zelf bij geweest en volgens haar 'valt het allemaal wel mee, hoor'.

Ook is in het verhaal aan de orde gekomen dat lopers 'grazend' over de heide gaan. Ik denk dat dit de schapen van Niessing wel doen; daarvoor zijn geen Cialfo-atleten nodig. Het complete verslag van Sint en Piet van de belevenissen op de Renderklippen heb ik niet kunnen volgen, omdat Elbert van Laar en Marieke Kanis nogal luidruchtig waren. En ook al deed ik nog zo mijn best, van tafel 2 heb ik helemaal niets kunnen meeluisteren. Daar was het een complete lawaaierige, Poolse landdag (maar wel héél gezellig natuurlijk). Elbert heeft een nieuwe auto aangeschaft (en die snelle bolide is in januari te bewonderen op de rondweg in Vaassen). Gelukkig heeft iedereen een zakje pepernoten met een rood lintje gekregen. 25 stuks, omdat Cialfo in 2001 25 jaar bestaat. Aan tafel zijn de pepernoten snel geteld. En inderdaad, elk zakje heeft 25 exemplaren. Een compliment voor de Pieten. Zulke snelle en korrekte tellingen kunnen ze bij de verkiezingen in de VS nog wat van leren. De vriendelijke Vietnamees hoeft de pepernoten niet, ook wel logisch als je een restaurant vol met eten hebt. Met een waarschuwing van hem dat de sterke drank per 1 januari duurder wordt, omdat de BTW van 17,5 % naar 19% gaat, wordt het gezelschap direct de mond gesnoerd. Daar hebben we niet van terug.

Desgevraagd weet trainer Henk Zevenhuizen exakt te vertellen wie de oudgedienden zijn. 'Als je al deze mensen ziet, zou je niet zeggen, dat ik een keer met z'n tweeën op de baan heb gestaan, toen we met de maandaggroep begonnen. (Tegenwoordig zijn het er wel eens dertig. En heus niet alleen met het jaarlijkse etentje ook als

er in de regen getraind moet worden. Ik heb ze zelf geteld, Jaap). Die ene was ik en die andere was Nolda Beckers volgens mij. Jammer dat ze naar Friesland is verhuisd. An Boltjes is er ook al lang bij en Elbert van Laar ook'.

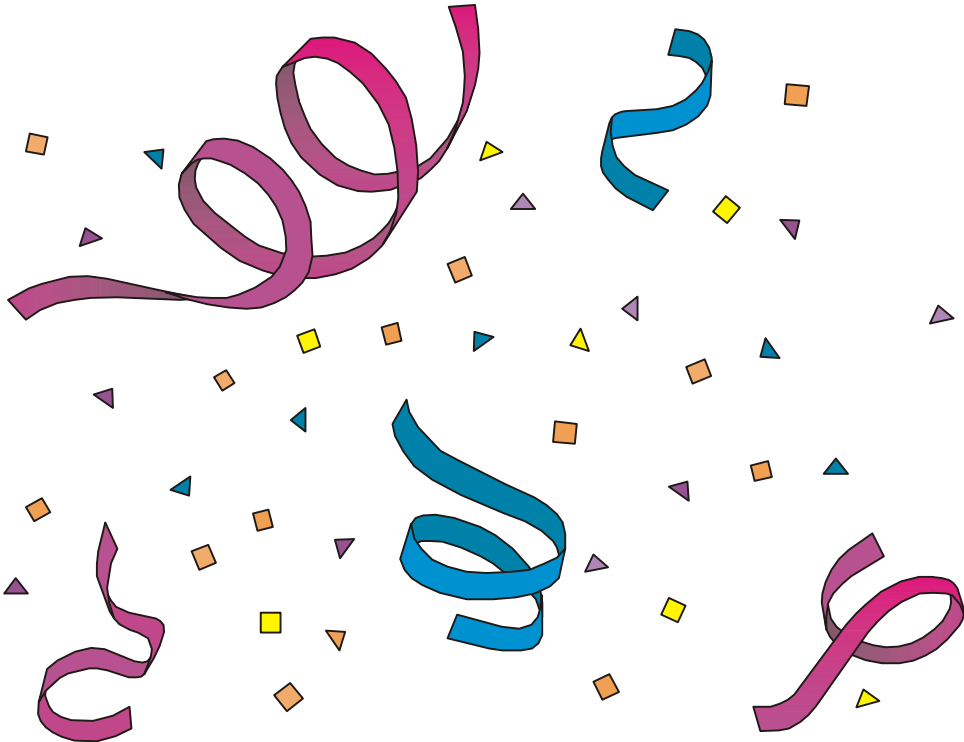
En trainer Henk Zevenhuizen: wie is er ook al bij vanaf de allereerste start? En ik weet wel, die kleintjes zie je over het hoofd en ik loop ook altijd achteraan, maar heel vaak ben ik er toch om de oefeningen c.q trainingen mee te doen. Net als al die anderen heb ik daar ook veel lol in (en je hebt nog eens een etentje!, want van die kookkunsten van Harry Veldkamp heb ik de laatste tijd niet veel gemerkt. Waar blijft die pastaparty bij AV Cialfo?). Die persoon is:

Jaap Kooiman



Jaarkalender WOC

Trekkingsuitslag Grote Clubactie 2000



Harry's statistieken

- **Terschelling.** Berenloop, halve marathon (21,1 km.), 5-11-2000: mannen veteranen: 5^e. Tjibbe de Vries, 1.18.43 u.;
- **Schaarsbergen,** Defensie-cross, 8000 mtr., 9-11-2000: 1. Tjibbe de Vries, 29.30 min.;
- **Zwolle,** Sporteolonloop, AV PEC, 15 km., 18-11-2000: 1. Wim de Weerd, 51.54 min. (1^e M40); 4. Jan van Ommen, 53.05 (3^e sen.); 7. Harry Veldkamp, 55.00 (4^e sen.); 15. Jaap Kooiman, 58.38 (5^e. M40); 38. Dick Doornebal, 1.05.20 u. (5^e. M50);
- **Humfeld (Dld.),** marathon (42,2 km.), 18-11-2000: M45: 12^e. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.40.26 u.;
- **Nijmegen,** Zevenheuvelenloop, NUON Run Classics, 15 km., 19-11-2000: vrouwen: Anne van Schuppen, 53.24 min. (CR V40) (1^e. V35 en 2^e in totaalklassement wegcircuit vrouwen); mannen: 334. André Meuleman, 59.24; 1298. Frank Hagen, 1.12.34;
- **Sneek,** Sneekermeerloop, SV Friesland, 21,1 km, 19-11-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.48.03 u.;
- **Budel-Dorplein,** marathon, 25-11-2000: 2^e. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.39.49 u.;
- **Olne-Spa-Olne,** ultrawedstrijd, 26-11-2000: 63,2 km.: 87. Jan-Willem Dijkgraaf, 7.37.06 u.;
- **Tilburg,** 49^e. Warandeloop, 26-11-2000: 6200 mtr., dames: 14. Anne van Schuppen, 21.59 min.;
- **Nijeveen,** halve marathon (21,1 km.), 2-12-2000: 11^e. André Meuleman, 1.22.13 u. (pr);
- **Heerde,** Sintloop, De Gemzen, 2-12-2000: 6,3 km.: 1^e. Piet de Wildt jr., 22.37 min.; 9,3 km.: 4^e. Piet de Wildt sr., 39.20 min.
- **Aegidienberg-Konigswinter (Dld.),** marathon (42,2 km.), 2-12-2000: 123. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.36.35 u. (17^e. M45);
- **'s Heerenberg,** Montferlandrun, 15 km., 3-12-2000: 30. Harry Veldkamp, 54.09 min. (pr);
- **Herten-Bertlich (Dld.),** marathon, 3-12-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.48.59 u. (**dé 100^e marathon!!**);
- **Ede,** Nederlands Kampioenschap brandweer, 9000 meter, 9-11-2000: 1. Wim de Weerd, 30.52 min. (nationaal kampioen en kampioen-M45!); 2. Jan van Ommen (buiten mededinging), 30.59; 5. Harry Veldkamp (b.m.), 33.54; 7. Jaap Kooiman (b.m.), 34.31;
- **Soerendonk,** marathon (42,2 km), 9-11-2000: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.41.34 u.

De 100 marathons van Jan-Willem Dijkgraaf

Van onze cijfer-experts Harrie en Jaap ontvingen wij het bericht dat Jan-Willem Dijkgraaf zijn 100^{ste} marathon heeft gelopen. Hieronder staat een overzicht van de tijden die hij heeft gelopen.

De redactie wil Jan-Willem feliciteren met het behalen van dit heuglijke feit.

En we zijn tevens blij dat we ze niet allemaal met hem mee hebben hoeven lopen.

Voor de dames en heren statistici hebben wij er ook nog de gemiddelde, de beste en de slechtste tijd onder gezet.

07-02-1993	Apeldoorn	3:44:55
18-04-1993	Rotterdam	3:38:58
06-06-1993	Almere	3:26:20
13-06-1993	Enschede	3:40:58
03-07-1993	Noordscheschut	4:37:00
10-10-1993	Eindhoven	4:10:24
31-10-1993	Etten-Leur	3:36:07
05-02-1994	Apeldoorn	3:48:24
20-02-1994	Schoori	3:28:45
21-05-1994	Klazinaveen	3:41:03
05-06-1994	Almere	4:02:39
30-06-1994	Noordscheschut	4:51:53
24-09-1994	Biel	3:51:48
30-10-1994	Etten-Leur	3:57:55
04-12-1994	Herten Bertlich	3:44:22
04-02-1995	Apeldoorn	3:41:16
19-02-1995	Schoorl	3:32:04
08-04-1995	Naaidwijk	3:59:30
13-05-1995	St Jacobi Parochie	4:09:49
20-05-1995	Almere	3:58:31
11-06-1995	Leiden	3:44:29
06-08-1995	Wellen	4:25:17
20-10-1995	Essen	3:35:10
29-10-1995	Etten-Leur	3:42:42
18-11-1995	Humfeld	3:57:15
03-12-1995	Herten-Bertlich	3:27:53
03-02-1996	Apeldoorn	3:44:30
18-02-1996	Schoorl	3:57:10
13-04-1996	Naaldwijk	3:59:03
11-05-1996	St.Jacobi Parochie	3:42:03
27-05-1996	Utrecht	4:15:15
01-06-1996	Klazinaveen	3:47:51
02-06-1996	Almere	4:39:58
09-06-1996	Leiden	3:20:04

04-08-1996	Wellen	3:57:17	13-02-2000	Herten-Bertlich	3:48:09
11-08-1996	Monschou	3:53:49	20-02-2000	Schoori	4:08:10
28-09-1996	Bolsward	3:58:53	04-03-2000	Bad Salzsufeln	3:41:32
13-10-1996	Eindhoven	3:47:26	18-03-2000	Steinfurt	3:40:50
27-10-1996	Essen	3:44:59	24-04-2000	Anjum	3:58:02
01-12-1996	Herten-Bertlich	3:36:40	29-04-2000	Graauw	3:27:05
01-02-1997	Apeldoorn	3:27:08	07-05-2000	Almere	4:38:14
15-03-1997	Burg-Steinfurt	3:45:48	05-08-2000	Diever	4:15:05
03-05-1997	Stude	4:18:32	13-08-2000	Sudmosiesfehn	3:29:13
04-05-1997	Stude	4:14:32	02-09-2000	Bremerhaven	3:51:06
19-05-1997	Utrecht	4:03:45	17-09-2000	Hilvarenbeek	3:25:18
05-07-1997	Noordscheschut	4:16:16	24-09-2000	Purmerend	3:59:56
03-08-1997	Wellen	3:52:50	08-10-2000	Eindhoven	3:42:46
10-08-1997	Monschou	4:24:52	15-10-2000	Essen	3:46:46
06-09-1997	St Jacobi Parochie	4:09:43	29-10-2000	Etten-Leur	3:44:40
12-10-1997	Eindhoven	3:37:23	18-10-2000	Humfeld	3:40:26
26-10-1997	Etten-Leur	3:36:06	25-11-2000	Budel	3:39:49
30-11-1997	Herten Bertlich	3:25:05	02-12-2000	Aegidienberg	3:36:35
07-02-1998	Apeldoorn	3:21:54	03-12-2000	Herten-Bertlich	<u>3:48:59</u>
15-02-1998	Schoorl	3:19:55		Gemiddeld	3:53:31
21-03-1998	Steinfurt	3:51:55		Beste	3:19:55
19-04-1998	Rotterdam	3:59:59		Slechtste	4:51:53
03-05-1998	Almere	3:34:07			
09-08-1998	Monschau	4:50:10			
16-08-1998	Middelkerke	4:29:13			
05-09-1998	St Jacobi Parochie	3:59:41			
20-09-1998	Hilvarenbeek	4:13:22			
11-10-1998	Reims	3:55:00			
25-10-1998	Etten-Leur	3:50:03			
31-10-1998	Dorsten-Lembeck	3:42:10			
29-11-1998	Herten-Bertlich	3:58:14			
13-03-1999	Diever	4:00:17			
20-03-1999	Steinfurt	3:29:31			
06-06-1999	Enschede	4:15:06			
13-06-1999	Leiden	4:13:12			
24-07-1999	Budel	4:25:00			
08-08-1999	Monschou	3:56:41			
19-09-1999	Hilvarenbeek	3:57:45			
03-10-1999	Amersfoort	3:57:10			
10-10-1999	Eindhoven	3:40:50			
24-10-1999	Reims	3:47:12			
31-10-1999	Etten-Leur	3:58:19			
07-11-1999	Terschelling	3:57:05			
20-11-1999	Humfeld	3:53:36			
04-12-1999	Aegidienberg	3:46:47			
09-01-2000	Pulheim	3:57:35			
05-02-2000	Apeldoorn	4:14:51			



Wedstrijdverslagen

Zwolle, 15 km., 18 november

Zege voor Wim de Weerd

Bij de vijftien kilometer van Zwolle hebben Cialfo-atleten drie klasseringen in de top-tien behaald. Veteraan Wim de Weerd was de overall-winnaar met 51.54 min. Jan van Ommen werd vierde met 53.05 (3^e senior) en Harry Veldkamp eindigde als zevende. Met een vierde plaats bij de senioren bleef hij net buiten de prijzen. De Epenaar klokte precies 55 minuten. De Weerd liep lange tijd samen met Adri Deemter van HAC'63 uit Hoogeveen. De veteraan wilde het niet op een eindsprint aan laten komen. Op ongeveer 13 kilometer sloeg hij een gaatje, waarna de eindzege zeker was. Hij bleef Deemter 23 seconden voor. Jaap Kooiman werd vijfde met 58.38 min bij de mannen-40. Dezelfde plaats was er voor Dick Doornebal bij de mannen-50. Doornebal liep 65.20 min.

Heerde, indoor, 18 november en Nijmegen, Zevenheuvelenloop, 19 november

Cialfo-succes

Anne van Schuppen (AV Cialfo) is tweede geworden in het eindklassement van het nationale wegcircuit. Bij de afsluitende Zevenheuvelenloop (15 km.) in Nijmegen finishte de snelle atlete na 53.24 min.

Bij het indoorgala in Heerde hebben Cialfo-atleten maar liefst zestien clubrekords gebroken. Met name op de sprint werden snelle tijden gerealiseerd. Een van de uitblinkers was Tijmen Hondelink (B-jongens), die de kogel naar een bijzonder goede 12.70 mtr. stootte. Hij sprintte naar 4.5 sec. op de 30 mtr., net als Bram Leenburg. Bij de jongens-A was er een ferme kogelstoot van Ruben Zwarts, die maar net onder de magische grens van tien meter bleef met 9.95 mtr. Udo Husmans sprong 1.70 mtr. hoog in Heerde.

Deventer, 2^e cross G/O-comp., 25 november

Cross in Deventer

Jeroen Ribbink van atletiekvereniging Cialfo heeft de 2^e cross van de Gelders-Overijsselse competitie gewonnen bij de A-jongens. In Deventer liep hij 17,35 op het ruim vijf kilometer

lange parkoers in het natuurgebied 'Wechelerveld'. Tjibbe de Vries werd zevende op de lange cross met 33.17 min. op de 10 km. Hij won wel bij de mannen-45. Succes was er ook voor Jan van Ommen op de korte cross van 3000 mtr. De Hattemer werd derde met 9.58 min. Veteraan Wim de Weerd deed het ook heel goed. Hij werd zesde in deze bijzonder snelle race met 10.01 min.

Ede, NK-brandweer, cross, 9 dec.

Brandweertitel

Wim de Weerd heeft de Nederlandse brandweertitel op de cross behaald in Ede. Op het schietkamp Harskamp was hij de snelste van het hele veld op de 9000 meter met 30.52 min.. Voor het eerst liep de Cialfo-atleet in de categorie-mannen-45. Komend weekeinde maakt hij zijn debuut in deze leeftijdscategorie bij de sterk bezette halve marathon in Dronten. Drie andere Cialfo-atleten deden in Ede buiten mededinging mee aan de brandweercross: 2. Jan van Ommen, 30.59; 5. Harry Veldkamp, 33.54; 7. Jaap Kooiman, 34.31. Er waren ruim tachtig deelnemers in Ede.



Uitslagen

Heerde, Jeugd-indoorgala, 18-11-2000:

30 mtr., hoog, kogel: JPC: 2. Pieter Verschuur, 6.0 (CR!), 0.80, 5.95; 7. Gijs Grinwis, 6.6, 0.90, 2.90; MPC: 5. Michele Das, 6.8, 0.70, 2.62; 6. Jelleke Boomsluiters, 7.5, 0.70, 3.39; 7. Milou Steevenz, 7.2, 0.70, 2.82; JPB: 5. Wessel Grinwis, 5.9(CR!), 0.90, 4.86; 8. Thijs Lubbinge, 6.4, 0.90, 4.92; 12. Robin Prent, 6.3, 0.90, 3.23; 13. Maurice Rensink, 6.1, 0.75, 3.99; MPB: 3. Nancy van Petersen, 5.6 (CR!), 1.00, 2.92; 7. Maudy Bruintjes, 6.7, 0.90, 3.74; 9. Carolien Bijsterbosch, 5.8, -, 3.05; 10. Manon Bijsterbosch, 6.4, 0.70, 3.09; JPA-1^e jrs.: 9. Muhsin Calisal, 5.8, -, 3.28; 10. Wisse Boomsluiters, 6.9, 0.75, 3.94; JPA-2^e jrs.: 6. Joost Lubbinge, 5.7 (CR!), 1.00, 6.85; 10. Thijs v.d. Brink, 6.3, 0.85, 3.32; MPA-1e jrs.: 3. Sacha Popping, 6.1, 0.95, 6.34; 4. Nicole Kwakkel, 5.6 (CR!), 0.95, 4.31; 5. Maja Noija, 5.8, 1.10, 3.29; 15. Rosa Jonker, 6.0, 0.85, 3.32; JD-1^e jrs.: 16. Sahin Calisal, 5.6 (CR!), 0.80, 5.40; 18. Stef v.d. Bedem, 6.3, 0.95, 4.70; 19. Julian Rensink, 6.0, 0.85, 4.41; JD-2^e jrs.: 8. Jelle Aalbers, 5.6 (CR!), 1.10, 5.10; MD-1^e jrs.: 11. Jolien Philipsen, 5.7, 1.10, 6.19; 14. Judith Reinders, 5.8, 1.05, 5.50; MD-2e jrs.: 11. Rosemarie Smit, 5.3 (CR!), 1.15, 6.38; 12. Manon Logtenberg, 5.5, 1.15, 6.19; JC-1^e jrs.: 9. Rick Hahn, 5.2, 1.00, 6.64; 11. Tashin Calisal, 6.8, 0.85, 5.09; JPC-2^e jrs.: 12. Raymond Bourgonje, 5.4, 1.25, 9.80; JB: 1. Tijmen Hondelink, 4.5 (CR!), 1.70, 12.70 (CR!); 3. Bram Leenburg, 4.5 (CR!), 1.65, 10.03; MB: 1. Iris Schutte, 5.1 (CR!), 1.35, 8.18; 2. Christel Baack, 5.1 (CR!), 1.25, 7.79; 3. Miranda Ruyter, 5.6, 1.05, 5.88; JA: 1. Udo

Husmans, 4.5 (CR!), 1.70, 8.34; 2. Ruben Zwarts, 4.5 (CR!), 1.55, 9.95 (CR!!)

Deventer, Gelders-Overijsselse crosscompetitie, 25-11-2000

6000 mtr., JA: 1. Jeroen Ribbink, 17.35; 2000 mtr., JD-1e jrs.: 27. Tom Koele, 9.17; 30. Julian Rensink, 10.04; 32. Sahin Calisal, 10.42; 34. Ruben Bouwmeester, 11.18; 35. Stef v.d. Bedem, 12.24; 2000 mtr., JD-2e jrs.: 20. Peter Ruyer, 8.32; 24. Jelle Aalbers, 9.43; 1000 mtr., JPA-1e jrs.: 17. Muhsin Calisal, 5.55; 20. Wisse Boomsluiters, 6.15; 1000 mtr., JPA-2e jrs.: 31. Joost Lubbinge, 6.01; 33. Thijs v.d. Brink, 6.28; 1000 mtr., JPB: 10. Wessel Grinwis, 5.51; 16. Maurice Rensink, 6.40; 10.000 mtr., mannen-senioren: 20. Harry Veldkamp, 35.06; 29. Steven Hofenk, 37.25; 10.000 mtr., M40: 6. Jaap Kooiman, 38.09; 10.000 mtr., M45: 1. Tjibbe de Vries, 33.16; 10.000 mtr., M50: 4. Bert Otterspeer, 38.31; 6. Jan Witsenboer, 41.28; 8. Piet de Wildt sr., 41.54; 10. Frank Mensink, 44.05; 1500 mtr., MD-1e jrs.: 16. Jolien Philipsen, 6.41; 17. Judith Reinders, 6.42; 1500 mtr., MD-2e jrs.: 6. Aniek Kleinpaste, 5.58; 10. Manon Logtenberg, 6.06; 13. Rosemarie Smit, 6.19; 3000 mtr., heren senioren: 3. Jan van Ommen, 9.58; 6. Wim de Weerd, 10.02; 1000 mtr, MPA-1e jrs.: 2. Nicole Kwakkel, 5.07; 15. Mala Noija, 5.49; 23. Sacha Popping, 6.31; 1000 mtr, MPB: 3. Nancy van Petersen, 5.25; 11. Feline Kelderman, 6.20; 12. Caroline Bijsterbosch, 6.28; 14. Maudy Bruintjes, 7.43.

Clubrecords

Indoor-clubrecords AV Cialfo 2000-2001:

1.	JPC:	Pieter Verschuur	30 mtr.	6.0 sec.	18-11-2000	Heerde
2.	JPB:	Wessel Grinwis	30 mtr.	5.9 sec.	18-11-2000	Heerde
3.	MPB:	Nancy van Petersen	30 mtr.	5.6 sec.	18-11-2000	Heerde
4.	JPA:	Joost Lubbinge	30 mtr.	5.7 sec.	18-11-2000	Heerde
5.	MPA:	Nicole Kwakkel	30 mtr.	5.6 sec.	18-11-2000	Heerde
6.	JD:	Sahin Calisal	30 mtr.	5.6 sec.	18-11-2000	Heerde
7.	JD:	Jelle Aalbers	30 mtr.	5.6 sec.	18-11-2000	Heerde
8.	MD:	Rosemarie Smit	30 mtr.	5.3 sec.	18-11-2000	Heerde
9.	JB:	Tijmen Hondelink	30 mtr.	4.5 sec.	18-11-2000	Heerde
10.	JB:	Tijmen Hondelink	kogel	12.70 mtr.	18-11-2000	Heerde
11.	JB:	Bram Leenburg	30 mtr.	4.5 sec.	18-11-2000	Heerde
12.	MB:	Iris Schutte	30 mtr.	5.1 sec.	18-11-2000	Heerde
13.	MB:	Christel Baack	30 mtr.	5.1 sec.	18-11-2000	Heerde
14.	JA:	Udo Husmans	30 mtr.	4.5 sec.	18-11-2000	Heerde
15.	JA:	Ruben Zwarts	30 mtr.	4.5 sec.	18-11-2000	Heerde
16.	JA:	Ruben Zwarts	kogel	9.95 mtr.	18-11-2000	Heerde

Outdoor-clubrecords 2000:

59. V40: Anne van Schuppen 15 km. 53.24 min. Nijmegen 19-11-2000

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 . 15,00

De KNAU contributies worden *eenmaal per jaar* berekend en door

CIALFO in *december voorafgaand aan het contributiejaar berekend.*

Basiscontributie PUPILLEN (6 jaar t/m 11 jaar) f 19.50

Basiscontributie JUNIOREN (12 jaar t/m 19 jaar) . 21.00

Basiscontributie SENIOREN/VETERANEN/RECREANTEN . 22.75

Een wedstrijdlicentie is verplicht voor **pupillen en junioren**

Vanaf 8 jaar t/m 19 jaar, *daarna op vrijwillige basis.*

Wedstrijdlicentie pupillen f 12.00

Wedstrijdlicentie junioren . 20.75

Wedstrijdlicentie senioren/veteranen . 33.25

De contributie die erbij komt voor **CIALFO** bedraagt:

Pupillen per maand f 10.50

Junioren per maand . 13.50

Senioren/Veteranen per maand . 17.00

Recreanten per maand . 11.00

JEUGDLEDEN vanaf 16 jaar t/m 25 jaar die buiten de Gemeente Epe gaan

Wonen i.v.m. studie kunnen **studentenlid** worden (in overleg met de

Ledenadministratie) Het **studentenlidmaatschap** kost per kwartaal f 10.00

Ofwel f 3,30 per maand.

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

TRAINERS zijn lid van de KNAU en CIALFO

Personen die geen lid zijn van CIALFO en geen gebruik maken van de

Trainingsfaciliteiten o.i.d. maar wel betrokken willen zijn bij CIALFO, kunnen

ervoor kiezen begunstiger te worden voor minimaal per kwartaal f 10.00

Bij blessures o.i.d. gaan de contributies gewoon door !

Bij ernstige problemen is er in overleg met het Bestuur van CIALFO altijd een regeling te bespreken.

(december 2000)



Colofon

Bestuur	Simon Staadegaard	<i>voorzitter</i>	Quickbornlaan 12	
	Rolf Kenter	<i>penningmeester</i>	Ballastputweg 7-1	621758
	Monique Konijnenberg	<i>secretaris</i>	Hoofdstraat 18	628281
	Jaap Kooiman	<i>lid</i>	Haverkampsweg 12	621629
	Agnes v.d. Schilde	<i>lid</i>	Jasmijnstraat 16 Vaassen	573281
	Gerhard Stegeman	<i>lid</i>	Klaverkamp 104	616581
	Anke v.d. Wal	<i>lid</i>	Thorbeckestraat 5	620343
	Martete Witsenboer	<i>lid</i>	Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
	Peter Broekhuis	<i>lid</i>	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
	Ceriel Huisjes		Eikelkamp 44	615830
	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
	Agnes en Johan v.d. Schilde		Jasmijnstraat 16	573281
	Debby Schoonen		Spoorlaan 53	620119
	Gerrit Staadegaard		Quickbornlaan 12	
	Elijanne v.d. Vosse		Spoorlaan 42	627566
	Henk Zevenhuizen		Officiersweg 58	628501
Wedstrijdsecretariaat				
WOC	Jan Witsenboer		Burg.v.d.Feltzlaan 6	612046
Thuis	Martete Witsenboer		Zie boven	Zie boven
Uit pupillen	Mieke Logtenberg		Dijkhuizerweg 30	621520
Uit CD's	Cilia Smit		Willem Dreeslaan 40	616329
Uit A/B/sen/Vet	Ria Liefers		Zwaluwstraat 11	574663
Wedstrijdvervoer	Mieke Logtenberg & Cilia Smit		Zie boven	Zie boven
Wedstrijddepot	Ria Liefers	Gironr: 6240410	Zwaluwstraat 11	574663
Ledenadministratie	Anke v.d. Wal		Thorbeckestraat 5	620343
Vrijwilligerscoördinatie	An Boltjes en Idske Mulder		Vlierstraat 45, Vaassen	575291
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
Postadres	Postbus 140,		8160 AC EPE	
Clubhuis	Sportpark Wachtelenberg		Gringroeveweg	612512
Internet	http://www.tip.nl/users/cialfo		E-mail	cialfo@tip.nl
Lottonummer Cialfo	21-10046		Kabeltext	Pagina 305
Giro	4480609		Bank:	Rabobank Epe 31.75.64.757

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	Gerrie/Centina/Ceriel
	do	17:00-18:00	Zaal	
A-pupillen	di	17:00-18:00	Baan	Jos, Anoek
	do	17:00-18:00	Zaal	Elijanne, Jos
Junioren D	di	18:00-19:00	Baan	Jos, Anoek
	do	18:00-19:00	Zaal	Elijanne, Debby
Junioren C	ma	19:00-20:30	Baan	Johan
	do	18:00-19:15	Zaal	Jos
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
	vr	13:30-14:30	Baan	
loopgroep(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

Verdere opmerkingen:

- Zaaltrainingen zijn in de Prins Willem Alexanderhal aan de sportlaan

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 19,50	
C-pupil	1993	f 10,50	f 19,50	f 12,00
B-pupil	1992	f 10,50	f 19,50	f 12,00
A-pupil	1990 1991	f 10,50	f 19,50	f 12,00
D-junior	1988-1989	f 13,50	f 21,00	f 20,75
C-junior	1986-1987	f 13,50	f 21,00	f 20,75
B-junior	1984-1985	f 13,50	f 21,00	f 20,75
A-junior	1982-1983	f 13,50	f 21,00	f 20,75
Senior	1981 en eerder	f 17,00	f 22,75	f 33,25
Veteraan (v)	1966 en eerder	f 17,00	f 22,75	f 33,25
Veteraan (m)	1961 en eerder	f 17,00	f 22,75	f 33,25
Trimmers	alle leeftijden	f 11,00	f 22,75	

Agenda en wedstrijdkalender

December 2000

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Do. 21	AV Cialfo	Epe	Coopertest + 5 km.
Wo. 27	LGR-nummers	Arnhem	Derde Kerstdag loop
Do. 28	De Gemzen	Heerde	6 uurloop/ marathonestafette
Zo. 31	AV Pijnenburg	Soest	Sylvestercross, nat.

Januari 2001

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za 6	VV Nunspeet	Nunspeet	Halve marathon
Za. 6	Argo	Doetinchem	3° Geld./Overijsselse cross
Zo. 14	Le Champion	Egmond a/Zee	Halve marathon
Za. 20	AV De Gemzen	Heerde	Zwolse Bos-halve marathon
Zo. 21	Sprint	Breda	Int. Sprintcross, nat.
Zo. 21	Wold Runners	Dieverbrug	Wintermarathon
20/21	KNAU	Zuidbroek	NK-indoor meerkamp A/B-jun. + C-/D-Spelen+ Open Noordned. Kampioenschappen

Februari 2001

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za 3	Düsseldorf(D.)	KNAU	NK-indoor A-junioren
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
Za. 17	AV Cialfo	Epe	4° Geld./Overijsselse cross
Za. 17	KNAU	Gent (B.)	NK-indoor sen.+ B-junioren
Zo. 18	Delta Sport	Zierikzee	NK-veldlopen veteranen

Maart 2001

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Zo. 4	KNAU	Kerkrade	NK-cross sen./jun. A/B
Zo. 11	St. Alphen	Alphen a/d Rijn	20 km., nat.
Do. 15	AV Cialfo	Epe	Coopertest + 5 km.

