

Van de redactie

Wellicht heeft u het al op onze clubaccommodatie gezien en/of in de krant van 26 januari jl. kunnen lezen. Een nieuw logo voor en van Cialfo. Vanzelfsprekend is ook het briefpapier aangepast. Je kunt er niet meer om heen: Cialfo bestaat 25 jaar. En dat willen we ook weten. De voor dit feestjaar in het leven geroepen jubileumcommissie informeert u (zie blz. 10) over de te verwachten activiteiten in het kader van het feestjaar.

Gelet op dit jubileum heeft de redactie gemeend de vaste rubriek "Ontmoeting met..." in 2001 geheel te wijden aan ontmoetingen met de (zes) ex-voorzitters van onze vereniging. We hebben ons daarbij wel gerealiseerd, zeer tot onze spijt, dat de allereerste voorzitter, Piet Faber, al enige tijd geleden is overleden. Er kwam echter een positieve reactie van Gerie Faber, weduwe van Piet, op ons verzoek om over "vroeger" te vertellen. Leest u op blz 8. over "Een ontmoeting met de historie van de voorzitters".

Onder onze leden sluimeren onvermoede talenten. In de rubrieken "de schoenen van..." en "De Pen" is het hoe en waarom van sporten bij Cialfo in fraai proza vervat. En dat voor een schrijversdebuut! Lees en geniet op de bladzijden 6 en 9.

Onze jeugdcommissie pakt weer flink uit met leuke en gevarieerde artikelen (vanaf blz 11) onder de titel "Young Energy". En dat is wat Cialfo voor de komende 25 jaar goed kan gebruiken: young energy!!

Tot slot, feest of geen feest, we zijn wel een sportvereniging en de Uitslagen en Statistieken achterin het blad zullen u daar steeds fijntjes aan herinneren.

Veel plezier en tot de volgende keer.

De redactie

CLUBNIEUWS
clubblad van AV Cialfo Epe
25^e jaargang nr. 1 – februari 2001

Kopij voor het volgende nummer
inleveren voor 20 maart a.s.



Index

Van de redactie	1
Van de voorzitter	2
Bestuursmededelingen	2
Jubileum activiteitenkalender	3
Fysiofit	3
Verjaardagen	4
Wij feliciteren	4
Donateursactie	4
Van de ledenadministratie	5
Nieuws van de KNAU	5
Nieuws regio IJsseldelta	5
De Pen	6
Speerpunt	7
Ontmoeting met...	8
De schoenen van ...	9
Jetzt geht's los	10
De stichting Start	10
Young Energy	11
Uitnodiging	20
Gronau	21
Harry's statistieken	22
Wedstrijdverslagen	23
Wist u dat	24
Uitslagen	25
Clubrecords	25
Ranglijsten lange afstand	26
Wat kost het	29
Colofon	30
Trainingstijden en categorieën	31
Wedstrijdkalender	32

Van de voorzitter

Uit de roulatie !

Voor zover ik me nu kan herinneren openbaarden zich op de nieuwjaarsreceptie de eerste verschijnselen. Ik kreeg namelijk pijn in mijn keel en moest wat hoesten.

Daarna steeds wat meer hoesten, hoofdpijn, je weet wel je voelt je niet lekker.

Dus alle huis, tuin en keukenmiddeltjes uit de kast gehaald en geroken, geslikt, gesnoven en gestoomd, maar echt beter werd 't niet.

Na een week van doorsukkelen ontkwam ik er niet aan om eens een dag in bed te blijven met het idee dat dát de oplossing wel zou brengen.

Dus ook niet !

Onze huisarts constateerde naast een flinke griep ook een longontsteking en hij zorgde ervoor dat ik én een zak met pillen te slikken kreeg én dat ik in bed moest blijven.

Nou ben ik van huis uit niet iemand die zomaar stil kan blijven zitten, maar ik moet je zeggen dat ik deze keer "behoorlijk rustig werd" !

Vanmorgen zag ik dat de sneeuw weer gesmolten is, dat 't zonnetje af en toe weer even schijnt, dus dat stemt hoopvol !

Nog enkele dagen pillen slikken en uitzieken en ik hoop dan toch binnen een week weer "aan de slag te kunnen", want er moeten nog een aantal dingen gebeuren voordat we op 16 februari onze Algemene Ledenvergadering hebben.

Simon Staaedegaard.

Bestuursmededelingen

- Wat was het gezellig tijdens de nieuwjaarsreceptie !
Henk van Vemde overhandigde – namens de jubileumcommissie - officieel aan onze voorzitter Simon Staaedegaard de *1^e jubileum activiteitenkalender* van 2001. Samen met vuurwerk en een drankje werd het jubileumjaar geopend. Tijdens het jubileumjaar staan er allerlei activiteiten op stapel. Om het een succes te laten worden, vragen wij U om zoveel mogelijk te komen helpen !
- Het bestuur nodigt U van harte uit voor de *Algemene Ledenvergadering* op 16 februari om 19.30 uur, tevens uitreiking van de *Beste Prestatiewisselbeker 2000*.
- De KNAU viert ook dit jaar een jubileum – haar 100 jarige bestaan. Alleen activiteiten

worden georganiseerd voor de verenigingen en de jeugdathletiek.

- 17 maart: verenigingsconferentie 'Moeder aller sporten wat is je toekomst' in Golden Tulip Hotel, Epe
- 20 mei: Nationale Jeugd Atletiekdag voor regioteams in Olympisch Stadion, Amsterdam (voor AB pupillen en CD junioren)
- 26 mei: Jubileumreceptie en opening nieuw bonds-bureau te IJsselstein.
- 12-15 juli: Europese Atletiek Kampioenschappen Neo-senioren in Olympisch Stadion, Amsterdam
- 27 oktober: Delta Lloyd loopsportdag, Papendal
- 17 november: KNAU jeugdtrainersconferentie "Kwaliteit van de jeugdathletiek" Sportcentrum Papendal
- Er is veel animo geweest voor de *herhalingscursus hartreanimatie* in januari. Totaal hebben 27 personen hieraan meegedaan. De basiscursus is niet doorgegaan i.v.m. te weinig belangstelling.
- De familietraining op zondag wordt weer officieel gemaakt. Gerhard Stegeman is de vaste trainer. De training voor jong en oud wordt gegeven van 9.30-10.45 uur in het bos.
- Het *nieuwsblad Atletiek Actueel* (met wedstrijd-kalenders en uitslagen) is nu ook op internet te vinden op de site www.atletiekactueel.nl
- De *blauwe Cialfo clubemblemen* zijn weer verkrijgbaar. Ze zijn te koop voor f 7,00 per stuk. Deze zijn makkelijk te naaien voor op je t-shirt, tas op cap. In het clubhuis hangt een voorbeeld + inschrijffijst; ondergetekende zal dan zo snel mogelijk het embleem aan je geven. Ria Liefers & Fa. Neijenhuis nog hartelijk dank voor jullie hulp.
- De KNAU zal een *JAL cursus "springen"* geven bij Cialfo; de data zijn 3 en 10 februari en 17 en 24 maart.

Met sportieve groeten,

Monique Konijnenberg

Jubileum Activiteitenkalender 2001

Maand	Datum	Evenement
Februari	10	Sponsorenvossenjacht
	16	<i>Algemene ledenvergadering</i>
Maart	2	Jubileumreceptie en reünie
April	14	Jeugdstandwerkersconcours en rommelmarkt
	30	Koninginnedag
Mei	4	Fakkelloop vredesvuur Wageningen-Epe
	19	Wedstrijd in Gronau (Dtl)
Juni	15	Zwembad festijn
Juli	14	Ouderwedstrijd
Augustus	25	Survivaltocht
September	29	Oud leden wedstrijd (+ clubkampioenschappen)
Oktober	13	Gezins avondwandeling
	19	Kaartavond
November	17	Groepenfeest
December	22	Kerstgala
	29	Afsluiting jubileumjaar

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 Staadegaard

Verjaardagen

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
15 Richard ten Damme
16 Henk Zevenhuizen
17 Pieter Mooiweer
17 Ellen Hulleman
18 Kinny van Laar
18 Harmpje van Vemde
19 Milou Steevensz
19 Philip Hoogenraad
20 Piet de Wildt jr.
22 Joan Ruskamp
23 Barend Bosman
26 Jaap Kooiman
28 Hanneke Philipsen
29 Leo Kwakernaak

maart

03 Karin van Bussel
03 Fred van Gasteren
03 Paulien Slijkhuis
04 Ronald v.d. Blink
04 Berend Knippenberg
04 Marijke Tiemens
05 Carel Hop
05 René Sprokholt
06 Christel Baack
08 Anneke Hoeve
10 Pieter Verschuur
11 Rianne Bosman
11 Centina Bouman
11 Vincent Smit
12 Lex Harfterkamp
14 Dicky Tiemens
17 Elbert van Laar
18 Steven Hofenk
22 Jan Douma
22 André Jonker
22 Cerial Huisjes
24 Hans Voogd
25 W. Frenz
25 René Broerse

Wij feliciteren

Max en Jonna Dertien met de geboorte van hun zoon **Teun**

en Erwin en Ingrid van Duinen met de geboorte van hun dochter **Lisa**.

Donateursaktie

De donateurskaarten zijn er weer! Ze zijn verkrijgbaar bij Peter Berends.

En u weet het: als u twee donateurskaarten verkocht hebt, mag u gratis deelnemen aan de barbecue na de clubkampioenschappen.

Van de ledenadministratie

Ledenmutaties

Nieuwe leden

Renske Terpstra	Senior
Bertjan den Besten	Recreant
Bart Mager	Senior
Marjolein Verwiël	Recreant
Else-Marit Wardenier	Recreant
Annemarie Scholten	Recreant
Marit Tenkink	C-pupil
Lotte Tenkink	Mini-pupil

bedankt als lid:

D.Veldwijk-van Zuuk
R.Logtenberg
Elle Thijssen

Schoonmaak A.V. Cialfo 2001

Maandag 9.30-11.30		Dinsdag 9.00 – 11.00	
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

Nieuws van de KNAU

Atletiekvereniging Cialfo bestaat in 2001 25 jaar; de KNAU viert het 100-jarig jubileum. Op zaterdag 17 maart wordt in hotel Golden Tulip in Epe een verenigingsconferentie gehouden met als thema 'Moeder aller sporten wat is je toekomst?'. KNAU-verenigingen ontvangen hierover apart informatie. Voor de Nationale Jeugd Atletiekdag op zondag 20 mei worden regionale teams uitgenodigd met A-/B-pupillen en C-/D-junioren. De wedstrijd vindt plaats in het Olympisch stadion in Amsterdam. Van 12-15 juli vinden op dezelfde lokatie de Europese Atletiek Kampioenschappen voor neo-senioren (onder 23 jaar) plaats.

Nieuws regio-IJsseldelta

De regionale kampioenschappen meerkamp voor B-/C-/D-junioren vinden op vrijdag 11 mei en zaterdag 12 mei plaats in Epe.

Op zaterdag 5 mei vindt een regio-/toptraining plaats op de baan van Cialfo met atletiek All Stars. Er is onder andere een hordentraining met Ineke Bonsen (trainster van o.m. Robin Korving). De regioploeg voor de Jeugd Olympische Dag wordt op dezelfde datum gepresenteerd.

Het regio-overleg van voorzitters van verenigingen vindt op dinsdag 6 maart plaats in het clubgebouw van AV Cialfo.

De Pen

De pen van José gekregen om mezelf voor te stellen in het clubblad. Niet zomaar een clubblad, maar het allereerste van Cialfo's 25 jarig jubileumjaar. Wat een eer! Mijn naam is Marieke Elzinga en ik ben sinds oktober vorig jaar pas lid. In de clubbladen die ik kreeg las ik met belangstelling de pen bijdragen van Christa, Hermien en José. Geruststellend vond ik het idee dat je dus blijkbaar pas na jaren lidmaatschap hiervoor aan de beurt bent. Verkeerd gedacht! Toen we op een decemberavond vanuit de mooi versierde kantine (super!) ons loopprogramma met Berend zouden beginnen vertelde Mar gniffelend dat er voor mij een leuke verrassing stond in het net verschenen clubblad.

Dus daar gaat ie dan: Geboren in een dorpje aan het Veerse Meer en daar groot geworden lag het voor de hand dat de eerste sportkeuzes met water te maken hadden. Na de eerste "verplichte" zwemdiploma's, waarvoor toen nog les in een soort grote houten ombouw met een steiger naar de wal (hoezo keurig zwembad of verwarmd water?) had ik de smaak te pakken en ging door tot er geen diploma's meer waren. Mocht je ooit te water raken en in nood verkeren, dan kan ik je op tig verschillende manieren redden (als je dan nog kiezen kunt). Hierna jaren wedstrijd-zwemmen gedaan en zo nu en dan prestatietochten door het kanaal (hét kanaal betreft hier het kanaal door Walcheren, om misverstanden te voorkomen). Als kind vond ik het meest indrukwekkende hieraan dat we ons voor aanvang helemaal in moesten vetten tegen de kou om dan als ware glibberalen aan de start te verschijnen. Zo tussendoor zeilde ik zo nu en dan, maar gaandeweg verlegden m'n sportactiviteiten zich meer naar het droge. Badminton deed ik een paar jaar, totdat ik na het V.W.O. mijn geboortegrond verliet en naar Arnhem verhuisde voor de opleiding fysiotherapie. De vier jaar daar werden naast de studie door zóveel andere dingen ingevuld (ja, er verandert heel wat als een provinciaaltje naar de grote stad gaat) dat sporten een beetje op de achtergrond raakte.

Na de nodige omzwervingen door Gelderland, zowel qua wonen als werk, in Epe beland waar onze twee kids geboren werden. De oudste, Jesper, inmiddels 11, houdt van voetballen. Atletiek zou hij ook leuk vinden, maar dit is nu eenmaal moeilijk te combineren. Verder is hij voor alle sporten en spelen wel in als het maar niet naar turnen neigt (zoals wel eens op school) want dat vindt hij vet stom. Evian is 8, hobbelt

wekelijks op een knol (laat ze het zo niet horen), zwemt, danst, ook thuis, op allerlei uiteenlopende muziek waar je maar op kunt dansen, en dat repertoire is uitgebreider dan ik soms voor mogelijk houd.

Voor, tussen en na het kinderen krijgen sportte ik steeds allerlei verschillende uurtjes op een sport-school om de conditie op peil te houden. Toen ik daar vorig jaar een tijdje mee gestopt was door andere druktes (o.a. cursussen) was het confronterend te ervaren, dat conditie altijd sneller terugloopt dan dat je het opbouwt. Duidelijk was dat ik toch weer iets "moest" doen. Het liefst buiten en met mogelijkheden op meerdere dagen. Snel kwam m'n zoektocht bij Cialfo uit en tot nu toe met groot genoegen. 'k Had niet gedacht dat ik het zo leuk zou vinden. Liep ik aanvankelijk steunend, hoesteproestend en puffend achteraan, tegenwoordig gaat het al zonder al deze bijkomende troubles, en ook al regent het, 'k vind het altijd weer heel voldaan terugkomen.

Dit stukje afsluitend mag ik nog bedenken wie ik als volgende blij kan maken met de pen. Misschien Lieset Peen wel, met wie ik bijna tegelijkertijd ben begonnen.

Marieke Elzinga.

Speerpunt

Vorige keer heb ik het er even bij laten zitten, sorry gewoon geen inspiratie, zin en ook nog weinig tijd om wat op papier te zetten. Mijn IT avontuur staat even op een zijspoor. Gelukkig heb ik nu een goede werkgever gevonden in de vorm van onze sponsor QolorTech in Vaassen. Via een uitzendbureau ben ik daar nu “operator”.

Genoeg over het werk want werken is voor de ‘domme’ zei mijn vader altijd, hij was dan ook hele dagen van huis.

Cor Splinter heeft laatst mijn ATB gerepareerd en er voor fl. 418,00 florijnen aan nieuwe onderdelen opgezet. “Wat heb je toch met die fiets gedaan” was zijn reactie, nou ga maar eens met die “lange” fietsen zeg ik. Hij wist meteen genoeg en keek mij vol medelijden aan. Hij wist zich nog die ene keer te herinneren dat die lange in het bos over mijn fragiele lijf heen was gefietst. “Waarom ga je nog met hem mee?” Ja, dat is netzo iets als “Waarom drink je zoveel?” Ik zou het niet weten.

Hardgelopen hebben we ook nog, bij de Duitse grens. De Kruisberg in Doetinchem was het strijdtoneel. Modder, bagger steile klimmen waren ons deel die dag.

Frank M. stond mij ook aan te moedigen, boven op een bult stond hij, “Goed zo Bertje” zei hij dan als ik weer naar boven was gestrompeld,” het leek wel of hij hoopte dat ik er af zou rollen, 5 keer moesten we over die bult heen. De laatste keer dat ik er overheen moest was Frank weg, waarschijnlijk teleurgesteld dat ik toch steeds bovenkwam.

Onderweg kreeg ik ook aanmoedigingen van Wim de W, onze toploper. “Haal die man voor je in” jut hij mij op, “En je valt in de medailles” Dus ik loop echt alles uit de kast, haal die ene man in, en wat word ik? 7^e !, “Nou je wordt bedankt Wim!” Loop ik me tepletter voor de kat z’n viool! Gelukkig ben ik wel wat gewend van vroeger met Jos K, maar ja zulke dingen liggen toch gevoelig. Vandaag zijn we ook nog even wezen fietsen, in de sneeuw. Best een leuke ervaring. Die lange is een beetje erg bang om te vallen en hij zet bij elke bocht dan zijn benen aan de grond, en zo nu en dan hoor je een angstkreet. Ik blijf express een stuk voor hem want ik heb liever niet dat hij weer op mij landt.

Ik snap het ook wel, want als je zo lang bent moet je ook van ver komen om de grond te bereiken en

volgens de wet van “bartjens” heb je dan de hoogste snelheid.

En dat geeft me een klap! . Genoeg over die lange nu, Hebben jullie nog op de kabeltext gelet? Op dit moment heb ik hem aardig onder controle, ik dacht altijd dat Jaap “speedy” de enige was die er naar keek, maar er schijnen er meer te zijn. Dat doet mij toch goed. Op het moment heb ik ook een eigen website. (www.otterspeer.tmfweb.nl) via die site kun je ook met een “hyperlink” naar de site van CIALFO die opnieuw is opgebouwd door Wim de W, Speedy Jaap en Jeroen R, heel mooi gedaan vind ik zelf. Alleen de domeinnaam is zo moeilijk dat je nog eerder C&A in Epe hebt gevonden dan die CIALFO site. Maar ja, ik ben maar en leek.

Genoeg dom geouwe..... Ik zoek nog een passende afbeelding voor jullie op, en tot ziens maar weer.



Loop en Site voorzichtig,

Groet Bert.

Ontmoeting met... de historie van de voorzitters

Zoals in het voorwoord van de redactie reeds vermeld zal deze rubriek dit jaar in het teken staan van de ex-voorzitters. Wijlen Piet Faber was onze allereerste voorzitter. De redactie vond het erg fijn dat de weduwe van Piet, Gerie Faber, bereid bleek met ons een gesprek te hebben.

In het gezellige huis aan de Haverkampsweg worden we ontvangen met koffie en slagroomsoesjes. Gerie wordt als gastvrouw bijgestaan door haar vriend Jan Post, voor veel Epenaren het overbekende kaderlid van de schaatsclub DSO.

Gerie is pas weer teruggekeerd uit Friesland, haar "Heitelân". Met regelmaat bezoekt ze haar "roots". Toen in 1966 in Epe een gemeentelijk politiekorps werd opgericht kwam zij samen met haar man Piet vanuit het hoge noorden naar Epe. De woonomgeving werd als zeer prettig ervaren en al gauw kon Piet vaak dravend en trimmend worden aangetroffen in de bosrijke omgeving. Bestuurlijk gezien droeg Piet ook het nodige bij in de Sport en Ontspanningsvereniging van het toenmalig politiekorps. In dat kader maakte hij zich o.a. verdienstelijk met de organisatie van trim- en prestatielopen.

Wellicht dat door die activiteiten Piet was opgevallen bij de kwartiermakers van Cialfo, te weten Leo en Mar Kwakernaak, Nico Telgen en Willem Elskamp. Dit kwartet kreeg het in ieder geval voor elkaar dat Piet als eerste voorzitter van de nieuwgeboren club aantrad. Piet had wel de voorwaarde gesteld deze functie ten behoeve van de opstart van de vereniging uit te oefenen. Als het allemaal goed draaide wilde hij de functie over dragen aan jongere mensen uit Epe. Het werden uiteindelijk ruim twee jaren van besturen. Gerie heeft die beginperiode, in haar herinnering, niet zo intens en bewust meegemaakt. Haar aandacht en energie ging voor een groot gedeelte op aan de zorg voor de (4) kinderen. En Piet was ook niet de man om uitvoerig uit de doeken te doen wat zijn clubbelevissen waren. Uiteraard herinnert Gerie zich wel de bestuursvergaderingen die bij toerbeurt bij de bestuursleden thuis plaatsvonden. Dat waren altijd gezellige gebeurtenissen ondanks dat de oprichting van de club een hele klus was.

Jaren later, toen Piet in de vut zou gaan, werd hij wederom door Mar Kwakernaak benaderd voor de club. Daar had Piet wel oren naar maar hij verkoos eerst een periode om volledig vrij te zijn. Helaas was zijn vut hem niet lang gegund. Zij te

vroege overlijden was des te spijtiger nu Piet altijd zo met sport actief was en gezond leefde.

Gerie wil graag van de gelegenheid gebruik maken door Cialfo heel veel gezonde sportjaren toe te wensen. Zij vindt het een fantastische club waar het gezellig toeven is.

En zij kan het weten want al geruime tijd is Gerie op de maandagavond op de baan te vinden waar zij onder supervisie van Leo Kwakernaak haar rondjes loopt.

Leontien

Fred

De schoenen van André Meuleman

“Jetzt geht’s los”

(nu begint het!!!)

Ja, eindelijk is het dan zover! Na ruim een jaar (bijna twee zelfs) voorbereiding zijn we dan toch beland in het jubileumjaar. Voor al diegenen die het nog niet weten: a.v. CIALFO bestaat dit jaar vijftienvijftig jaar (= jubileum) en dat willen we graag het hele jaar gaan vieren!

We hebben het jubileumjaar afgetrapt (afgeschoten?!) tijdens de nieuwjaarsborrel alwaar de activiteitenkalender werd onthuld en uitgedeeld aan alle aanwezige leden. Volgens ons wordt het komende jaar een knallend jaar, wat al duidelijk werd door de vuurpijlen die er werden afgestoken (met dank aan de firma Töpfer)

Tijdens de nieuwjaarsreceptie hebben we beloofd de activiteiten toe te lichten in het clubblad. We gaan natuurlijk niet alles in ene keer vertellen dus houdt de kalender en het clubblad goed in de gaten zodat je geen enkele activiteit mist!

De eerste activiteit die op stapel staat is de **sponsorenloop op zaterdag 10 februari**. Deze loop zal een alternatieve vossenjacht worden waar bij de “vossen” ambachten uitbeelden die door de diverse sponsoren uitgeoefend worden.

Vrijdag 2 maart wordt er een receptie en reünie georganiseerd. Wat betreft de reünie; kent u nog oud CIALFO leden, schroom dan niet om deze uit te nodigen!

Begin ook nog niet met het opruimen van uw zolder (of juist wel als die overvol staat) want 14 april houden we een standwerkerconcoers (rommelmarkt) waarbij het er om gaat om op een zo ludiek mogelijke manier van uw spullen af te komen.

Aangezien we 19 mei naar Gronau gaan lijkt het ons ook niet overbodig om alvast op kleine schaal met een cursusje Duits te beginnen:

- | | |
|-----------------------|-------------------|
| * Hardloper | Schnelläufer |
| * Kapotte schoenveter | schadhafte Schnür |
| * Blessure | Verletzung |

Nou, genoeg geschreven voor dit clubblad, in het volgende nummer volgt er weer meer over alle festiviteiten.

Rest mij nog één ding:

Auf wiedersehen!!!

(tot ziens)

Namens de jubileumcommissie,
Debby Rijnberk

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 Staadegaard, lid
Frank Mensink, lid

YE 2

YE3

YE4

YE5

YE6

YE7

YE8

YE9

Uitnodiging

Vergelijkbare atletiekclub in partnerstad Gronau (Dld)

In jubileumjaar 2000 sportieve uitwisseling met tal van activiteiten

Met de Duitse partnerstad Gronau, en in het bijzonder de plaats Epe aldaar, bestaan al tientallen jaren goede contacten. In mei 2001 gaat atletiekvereniging Cialfo op bezoek voor een sportieve uitwisseling. Een delegatie van onze club is inmiddels op bezoek geweest en ze zijn bijzonder hartelijk ontvangen. De bijzonderheden en het programma zullen later bekend gemaakt worden door de jubileumcommissie; dus houdt dat goed in de gaten. Om al vast in de stemming te komen hierbij enige informatie over de TV Gronau.

De Turnverein Gronau heeft al een lange historie. Sinds 1887, zo mogen ze, met de nodige trots zeggen. Het is een zogenaamde omniclub met bijna 1700 leden en 11 zelfstandige afdelingen. Er worden heel verschillende sporten beoefend: gymnastiek en atletiek, maar ook volleybal, langlaufen, senioren sport, dansen, wandelen aerobic, vuistbal., enz. In Gronau zijn uiteraard de nodige hallen en sportvelden beschikbaar voor al deze aktievelingen. Ook de voetbal- en handbalclubs in de Duitse gemeente zijn voortgekomen uit de TV Gronau.

Opvallend is dat het merendeel van de leden van al die clubs vrouwelijk is; meer dan 1100. Dit komt door een grote afdeling met 'oudere' vrouwen die aan beweging, aerobic en turnen doen. Bij de atletiek zijn de mannen in de meerderheid.

Voor de Tweede Wereldoorlog ging atletiek en gymnastiek samen. Na de oorlog kreeg de atletiek een flinke impuls, maar er waren ook perioden met weinig animo. Ups en downs zoals elke club die kent. In 1971 stonden er enkele aktieve initiatiefnemers op, die er weer flink tegenaan gingen. De wind waaide uit de goede richting en in 1972 werd een 400 mtr. baan aangelegd met faciliteiten voor diverse atletiekonderdelen. Een tweede stimulans was de opkomst van het langeafstandslopen eind zeventiger jaren (ook dat is herkenbaar). Toen werd dat nog wel eens 'jogging' of 'trimmen' genoemd net als in Nederland. Wat we in de gemeente Epe niet kennen gebeurde wel in Gronau. De burgemeester ging in mei 1977 bij de start van de loopgroepen (Lauftreff) vrolijk mee.

Inmiddels zijn er zo'n 200 lopers/loopsters aktief. Elke dag, behalve de zondag is er een loopgroep (dat lijkt Cialfo wel). Ook is er een soort

loopgroep voor kinderen en gelukkig voor Leo Kwakernaak kent de TV Gronau ook een 'walking'-groep. Wat ons ook bekend voorkomt, is het grote aantal kinderen dat aan baanatletiek Ruim 100 jeugdleden groot is deze groep.

Bij Cialfo kennen we alleen atleten die in het geheim lange lopen doen. Bij TV Gronau doen ze daar niet geheimzinnig over. Elke zaterdag staat er een trainingsronde van 25-28 kilometer op het programma voor de zgn. 'marathonis'. Bij de Steinfurt- en Enschede-marathon zijn leden van TV Gronau dan ook goed vertegenwoordigd op alle niveau's. De Enschede-marathon heeft zelfs het keerpunt in Gronau. Voor de liefhebbers wordt er een speciaal voorbereidingsprogramma aangeboden, inclusief schema's. In 2001 is deze marathon op 27 mei. De lopers van TV Gronau zijn zo succesvol dat ze al enkele keren sporter van het jaar zijn geweest in Gronau. In de gemeente Epe kennen we deze verkiezing helaas niet meer sinds het verdwijnen van de sportfederatie/-raad. Het is niet zo dat de atletiekclub in Gronau alleen oog heeft voor topsport. Breedte-/gezondheidsport staat voorop, zo luidt de filosofie en dat er successen in de regiokampioenschappen of hogerop behaald worden vinden ze natuurlijk prachtig.

Jaap Kooiman

Harry's statistieken

- **Heerde**, Ronde om Heerderstrand, AV De Gemzen, 10-12-2000: 10,4 km.: 1. Piet de Wildt sr., 44.58 min.; 7,8 km.: 3. Henk v.d. Stouwe, 34.53 min.;
- **Nieuw Milligen**, Defensie-cross, 8000 meter, 14-12-2000: 2. Tjibbe de Vries, 28.10 min.; 3. Bart Mager, 29.56 min.;
- **Wezep**, Kerstcross, 15-12-2000: 4,8 km.: 3. Bart Mager, 18.45 min.
- **Dronten**, 12^e Houtwijk Kerstloop, Flevo Delta, halve marathon, 16-12-2000: senioren: 11. Jan van Ommen, 1.11.11 u.; 24. Harry Veldkamp, 1.17.11; 34. Arjan Kluin, 1.24.03 (pr); veteranen-M40: 3. Wim de Weerdt, 1.13.19 (CR M45!); 14. Jaap Kooiman, 1.22.26; 29. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.32.19; veteranen-M50: 10^e. Dick Doornebal, 1.30.35; vrouwen: 7^e Anne van Schuppen, 1.19.58 u.
- **Budel-Dorplein**, Trimmarathon, 17-12-2000: 1^e Jan-Willem Dijkgraaf, 3.27.44 u. (eerste keer winst van Jan-Willem in zijn 102^e marathon!);
- **Soerendonk**, Trimmarathon, 23-12-2000: 7. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.47.17 u.;
- **Barendrecht**, 32^e WCR Kerstloop, CAV Energie, 23-12-2000: 15 km.-KNAU-wedstrijd: senioren: 7^e. André Meuleman, 55.31 min. (pr);
- **Vught**, Kangoeroeloop, Prins Hendrik, 26-12-2000: 26,5 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 2.09.03 u.;
- **Klarenbeek**, Wim van Beek-crossloop, 10 km., 26-12-2000: Tjibbe de Vries, 37.19 min.;
- **Arnhem**, Derdekerstdagloop, 10^e editie, halve marathon (21,1 km.), 27-12-2000: Harry Veldkamp, 1.30.00 u.; Jaap Kooiman, 1.42.21; Jan-Willem Dijkgraaf, 1.42.29; 7 km.: Jeroen Ribbink, 31.14 min.;
- **Heerde**, baan, Loopevenement, AV De Gemzen/Cialfo, 28-12-2000: 10 E.M. (16,1 km.): 3. Harry Veldkamp, 1.05.06 u.; 7. Jaap Kooiman, 1.12.56; 6 uur-loop: 9. Jan-Willem Dijkgraaf, 64,110 km. (CR M45!);
- **Soerendonk**, Fat Ass Fifty-Run, 30-12-2000: 15 km.: 1. Harry Veldkamp, 59.32 min.; 3. Jaap Kooiman, 1.03.16 u.; 50 km.: 30. Jan-Willem Dijkgraaf, 4.36.15 u.;
- **Soest**, Delta Lloyd Sylvestercross, 31-12-2000: Jongens-A, 6000 mtr.: 14. Jeroen Ribbink, 21.25 min. (goede prestatie); veteranen-M40, 8000 mtr.: 37. Tjibbe de Vries, 31.19.3 min.;
- **Wezep**, prestatie-loop VV WHC, 6-01-2001: 7860 mtr.: 1. Bart Mager, 30.40 min.
- **Vaassen**, Midwinterloop, VV VIOS, 6-01-2001: 10 E.M.: 3. Richard Berkhoff, 1.02.17 u.; 10 km.: mannen: 5. Gerbert Tiemens, 39.34 min.; 21. Elbert van Laar, 57.08; vrouwen: 4. Linda Faber, 54.15 min.; 5 km., vrouwen: 1. Yvonne Scholten, 28.32 min.;
- **Nunspeet**, 17^e. Nieuwjaarsloop, VV Nunspeet, 6-01-2001: 21,1 km.: 35. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.33.06 u.
- **Woudenberg**, 14^e Florijn-winterloop, 6-01-2001: 4,8 km.: Anne van Schuppen, 16.32 min.;
- **Stompwijk**, Heerhorstloop, halve marathon-prestatie-loop, 7-01-2001: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.30.17 u.;
- **Havelte**, Wintercrossloop defensie, 11-01-2001: 8 km.: 5. Tjibbe de Vries, 29.45 min.; 6. Bart Mager, 30.28 min.;
- **Dubai (VAR)**, Dubai-marathon, 12-01-2001: 25. Anne van Schuppen (5^e vrouw), 2.44.19 u. (CR V40!);
- **Egmond a/Zee**, Halve marathon van Egmond, nat., Run Classics, 14-01-2001: Arjan Kluin, 1.30.39 u.;
- **Heerde**, Zwolse Bos-halve marathon, AV De Gemzen, 20-01-2001: 4. Harry Veldkamp, 1.19.01 u. (4^e sen.); 9. Arjan Kluin, 1.22.53 (7^e sen. en pr); 15. Gert Schaap, 1.26.24 (8^e sen.); 26. Dick Doornebal, 1.32.42 (8^e M50); 28. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.33.28 (9^e M40); 35. Piet de Wildt sr., 1.35.20 (10^e M50); 36. Jaap Kooiman, 1.35.20 (10^e M40);
- **Klijndijk**, Udikeloop, 10 km., 20-01-2001: 2. Jan van Ommen, 33.26 min.; 4. Wim de Weerdt, 34.11 (1^e M40).
- **Breda**, Sprintcross, nat. Crosscircuit, 21-01-2001: Jongens-A, 7300 mtr.: 16. Jeroen Ribbink, 26.00 min.
- **Dieverbrug**, Wintermarathon (42,2 km.), 21-01-2001: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.41.46 u.

Wedstrijdverslagen

Dronten, 21,1 km., 16-12-2000:

Derde plaats Wim de Weerd

Bij de halve marathon van Dronten zijn atleten van atletiekvereniging Cialfo in de prijzen gevallen. Bij deze nationale topwedstrijd werd Wim de Weerd fraai derde bij de veteranen met 1.13.38 u, achter de sterke Belg Theo van den Abeele en Marti ten Cate. Hij moest zijn Hattense loopmaatje Jan van Ommen voorrang verlenen, die finishte na een goede 1.11.11. Van Ommen werd elfde. Tot vijftien kilometer liep de Cialfo-atleet zeer sterk. Het laatste stuk moest hij iets inleveren door de koude, harde wind waar alle deelnemers last van hadden. Niettemin was het de op een na beste tijd, die hij ooit gelopen had. Anne van Schuppen werd negende in een sterk vrouwenveld met 1.19.58. Over de tijd was zij niet tevreden. De kracht ontbrak om voldoende snelheid te ontwikkelen. De lichtgewicht atlete liep veel alleen in Dronten. Op het vlakke, snelle parkoers in de Flevopolder waren er ook bijzonder goede tijden voor de andere Cialfo-deelnemers: Harry Veldkamp, 1.17.11 (24^e sen.); Jaap Kooiman, 1.22.26 (14^e vet.); Arjan Kluin, 1.24.03 (pr en 34^e sen.); Dick Doornebal, 1.30.36; Jan-Willem Dijkgraaf, 1.32.19.

Heerde, 6 uur, baan, 28-12-2000:

Soest, Sylvestercross, 31-12-2000:

Bij de 6 uurloop in Heerde heeft ultraloper Jan-Willem Dijkgraaf van atletiekvereniging Cialfo een afstand van 64.110 mtr. afgelegd. Ondanks de sneeuw was de baan prima geprepareerd door de organiserende vereniging De Gemzen. Dijkgraaf vestigde een clubrecord bij de mannen-45-plus.

Bij de internationale Sylvestercross in Soest leverde A-jongen Jeroen Ribbink een uitstekende prestatie door 14^e te worden in een sterk veld. Hij liep op het zware parkoers 21.25 min. op de 6000 meter. De junior behaalde zijn eerste klassementspunten in het nationaal circuit.

Doetinchem, G/O crosskampioenschap, 6-01-2001:

Vier crossmedailles voor Cialfo

Bij het Gelders-Overijssels kampioenschap cross in Doetinchem hebben vier atleten van atletiekvereniging Cialfo medailles behaald. Met grote overmacht won Jeroen Ribbink de wedstrijd over 6 km. bij de jongens-A. Vanaf de start koos hij voor de aanval. Dit werd beloond met de zege.

Op het loodzware parkoers liep Ribbink 28.06 min. De eindzege in het klassement kan hem niet meer ontgaan. Op de korte cross van 5000 meter was het gehele podium bijna geel-blauw gekleurd. Jan van Ommen werd in 18.36 min. eerste voor zijn loopmaatje Wim de Weerd in 19.14 min. Van Ommen was duidelijk de sterkste van de deelnemers. Een podiumplaats werd van hem verwacht. Vooraf liet de snelle atleet echter al weten, dat er voor hem eigenlijk maar één plek telde. 'Ik wil hier in Doetinchem eerste worden', zo zei hij in een interviewtje met de speaker. De tweede plaats van De Weerd was een verrassing. Met zijn 45 jaar was hij veruit de oudste deelnemer. De meeste atleten op de korte cross zijn jonge 1500 meterlopers, die in de winter crossen. In het spoor van zijn Cialfo-collega liep de taai veteraan echter keurig mee. Ondanks dat hij nog een keer vijftig meter verkeerd liep wist hij toch de zilveren medaille te behalen. Imponerend was de overwinning van Tjibbe de Vries. Op de lange cross (12.000 meter) won hij de gouden plak bij de mannen-45. De Oldebroeker was niet alleen de sterkste in zijn leeftijdsgroep; hij liet alle concurrentie bij de veteranen achter zich. Met krachtige pas baande Tjibbe de Vries zich een weg door de Doetinchemse modder. Tussen de senioren kwam hij al op een tiende plek binnen.

Bij de traditionele Midwinterloop in Vaassen is Cialfo-atleet Richard Berkhoff derde geworden op de 10 Engelse Mijlen in een goede 1.02.17. De winnaar Peter Timmer liep 59.18 min. De winst op de 5 km. bij de vrouwen ging naar Yvonne Scholten (AV Cialfo) in 28.32 min.

Dubai, marathon , 12-01-2001:

Vijfde plaats voor Anne

Anne van Schuppen is vijfde geworden in de marathon van Dubai. De atlete van AV Cialfo kwam na 2.44.19 u. over de streep. Het vrouwenveld ging zeer voorzichtig van start. 'De eerste kilometer ging in 4.15 min.; dat is superlangzaam. Tot 5 km. werd er alleen maar naar elkaar gekeken. Niemand durfde het initiatief te nemen. Ik wilde ook niet alleen op kop gaan lopen.'. Halverwege kwam de Epese door in 1.21.14. Hoewel het tweede gedeelte zwaar was, kende ze nauwelijks verval in haar tijden. Van Schuppen was tevreden over haar prestatie. Na een minder goed optreden bij de halve marathon in Dronten had ze haar verwachtingen niet al te hoog gesteld. Over deze 'test' was ze wel

tevreden. Over haar verdere marathonplannen in 2001 heeft ze nog geen besluit genomen.

Wist u dat

- in december de kantine er weer fantastisch uitzag.
- de familie Strunk en Broers dit verzorgden.
- het heel druk was op de Nieuwjaarsreceptie van ons jubileumjaar.
- er maar liefst 110 mensen waren !
- de voorzitter van PEC-Zwolle jaloers was op deze opkomst.
- Steven Geerts weer oliebolkenoning is geworden.
- hij meer dan 1000 oliebolken heeft verkocht.
- er totaal bijna 10.000 oliebolken gebakken zijn.
- Debby Schoonen niet alleen aardig kan atletieken maar ook hoofd van de bakploeg was.
- veel Cialfo-leden zich inzetten bij het bezorgen, inpakken etc., bedankt allemaal.
- Cilia Smit, onze wedstrijdsecretaresse van de CD-jeugd een maand plat moet liggen vanwege een hernia.
- Ria Oosterbroek een prachtige eigengemaakte kerstbal in de kerstboom heeft gehangen met "gelukkig 2001" voor alle leden.
- op 10 februari een leuke activiteit voor de jeugd plaatsvindt.
- we op vrijdag 2 maart van 16.00 uur tot 18.00 uur onze jubileumreceptie houden.
- we vanaf 17.00 uur veel reünisten verwachten.
- er op 14 april een rommelmarkt wordt gehouden bij het clubhuis evenals een jeugdstandwerkersconcoers.
- U dus geen spulletjes meer weg moet doen, boeken etc.
- deze een week voor de rommelmarkt bij Cialfo kunnen worden gebracht.
- elk jeugdlid, die b.v. kaarten maakt of dakpannen beschil- dert o.i.d. deze kan verkopen op het jeugdstandwerkers concoers.
- je moeder misschien de kelder nog vol potten eigengemaakte jam heeft staan en dit is een prachtige gelegenheid om deze met een goed verkoopverhaal aan de man te brengen.
- we 19 mei een atletiekwedstrijd in Gronau hebben.
- er voor de jeugd een meerkamp is;
- iedereen er kan starten van pupil tot veteraan, zowel hardlopers alsook de bodywalkers.
- Cialfo bruist van activiteiten.

Uitslagen

Epe, baan, 5000 mtr., 21-12-2000:

1. Richard Berkhoff, 17.47 min. (pr.); 3. Jaap Kooiman (M40), 19.02; 4. Frank Hagen, 19.44.

Epe, baan, Coopertest, 21-12-2000: 1. Jan van Ommen, 3958 mtr. (pr); 2. Wim de Weerd, 3756; 3. Jeroen Ribbink, 3671 (pr); Harry Veldkamp, 3552; André Meuleman, 3464; Bart Mager, 3441(pr); Gert Schaap, 3398; Gerbert Tiemens, 3126; Henk Liefers, 2996; Jaap Kooiman, 2996; Henk v.d. Stouwe, 2929; Hennie Strunk, 2929; Jan-Willem Dijkgraaf, 2888; Tinus van Huffelen, 2853; Renske Terpstra, 2817.

Doetinchem, Gelders-Overijssels crosskampioenschap,

6-01-2001:

Pupillen: 1500 mtr., JPB: 15. Robin Prent, 7.11 min.; MPA (1^e jrs.): 22. Mala Noijs, 8.04; 24. Sacha Popping, 8.31; 25. N. Berends, 9.08; JPA (1^e jrs.): 14. Muhsin Calisal, 7.23; 16. Wisse Boomsluiters, 7.41; JPA (2^e jrs.): 28. Joost Lubbinge, 7.43; 29. Thijs v.d. Brink, 7.46; MD (1^e jrs.): 15. Judith Reijnders, 6.56; 18. Jolien Philipsen, 8.53; 2000 mtr.: JD (1^e jrs.): 26. Sahin Calisal, 13.53; 28. Stef v.d. Bedem, 14.34; JD (2^e jrs.): 22. Peter Ruyter, 10.42; 3500 mtr.: JC: 44. Roel Staaedegaard, 17.16; 47. Rick Hahn, 18.05; 50. T. Calisal, 24.08; 8000 mtr.: JA: 1. Jeroen Ribbink, 28.06; 5000 mtr., mannen midden afstand: 1. Jan van Ommen, 18.36; 2. Wim de Weerd, 19.14; 12.000 mtr.; mannen lange afstand: 16. Harry Veldkamp, 43.20; 18. Steven Hofenk, 44.32; M45: 1. Tjibbe de Vries, 41.07; M50: 7. Bert Otterspeer, 49.36; 12. Piet de Wildt sr., 52.10.

Clubrecords

Outdoor-clubrecords 2000:

60.	M45	Wim de Weerd	21,1 km.	1.13.39 u.	Dronten	16-12-2000
61.	M45:	Jan-Willem Dijkgraaf	6 uur (baan)	64.110 mtr.	Heerde	28-12-2000

Outdoor-clubrecords 2001:

1.	V40:	Anne van Schuppen	marathon	2.44.19 u.	Dubai (VAR)	12-01-2001
----	------	-------------------	----------	------------	-------------	------------

Ranglijsten weg 2000 lange afstand

(samengesteld door statisticus
Harry Veldkamp)

Ranglijsten weg

10 km.:

1. Jan van Ommen	senior	31.59 min
2. Wim de Weerd	M40	33.03
3. Tjibbe de Vries	M45	33.53
4. Harry Veldkamp	senior	34.54
5. Jeroen Ribbink	JB	36.37
6. André Meuleman	senior	36.58
7. Arjan Kluin	senior	37.14
Richard Berkhoff	senior	37.14
8. Jaap Kooiman	M40	37.19
9. Edsard van Steenberg	senior	39.21
10. Gerhard Stegeman	senior	39.27
11. Gerbert Tiemens	senior	41.05
12. Gert Mulder	M50	41.16
13. Dick Doornebal	M50	41.58
14. Jan. Willem Dijkgraaf	M45	42.26
15. Jan Lubbinge	senior	43.01
16. Jan Baack	M55	45.16
17. Peter Berends	M55	45.34
18. Jack Ribbink	M45	49.33
19. Loes Ribbink	V40	49.33
20. René Broerse	M45	49.41

15 km.:

1. Wim de Weerd	M40	51.54 min.
2. Jan van Ommen	senior	53.05
3. Anne van Schuppen	V40	53.24
4. Harry Veldkamp	senior	54.09
5. André Meuleman	senior	55.31
6. Jaap Kooiman	M40	58.38
7. Piet de Wildt jr	JA	62.44
8. Dick Doornebal	M50	65.20
9. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	66.38
10. Piet de Wildt sr.	M50	1.11.07 u.
11. Frank Hagen	senior	1.12.34
12. Jan Baack	M50	1.12.47

10 E.M. (16,1 km.):

1. Jan van Ommen	senior	54.23 min.
Wim de Weerd	M40	54.23
2. Harry Veldkamp	senior	58.37
3. Tjibbe de Vries	M45	60.00
4. André Meuleman	senior	63.15
5. Jaap Kooiman	M40	63.51
6. Gert Schaap	senior	65.07
7. Pieter Boumeester	M40	66.30
8. Arjan Kluin	senior	66.50
9. Bert Otterspeer	M50	68.27
10. Gerbert Tiemens	senior	1.10.00 u.

11. Bennie Geerts	M40	1.10.16
12. Dick Doornebal	M50	1.10.34
13. Jan Lubbinge	senior	1.11.14
14. Edsard van Steenberg	senior	1.12.58
15. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	1.14.48
16. Peter Berends	M55	1.14.59
17. Henk v.d. Stouwe	M45	1.17.00
18. Jan Baack	M50	1.17.10
19. James Drysdale	M40	1.19.27
20. René Broerse	M45	1.20.11
21. Jan Koers	senior	1.21.42
22. Jack Ribbink	M45	1.22.42

20 km.:

1. Wim de Weerd	M40	1.11.31 u.
2. Jan van Ommen	senior	1.13.27
3. Harry Veldkamp	senior	1.14.31
4. André Meuleman	senior	1.19.02
5. Jaap Kooiman	M40	1.20.10
6. Arjan Kluin	senior	1.25.03

21,1 km.:

1. Jan van Ommen	senior	1.10.50 u.
2. Wim de Weerd	M40	1.11.17
3. Harry Veldkamp	senior	1.17.11
4. Anne van Schuppen	V40	1.19.01
5. Tjibbe de Vries	M45	1.19.39
6. André Meuleman	senior	1.22.13
7. Jaap Kooiman	M40	1.22.26
8. Arjan Kluin	senior	1.24.03
9. Gert Schaap	senior	1.27.34
10. Pieter Boumeester	M40	1.27.53
11. Bert Otterspeer	M50	1.28.33
12. Dick Doornebal	M50	1.30.35
13. Gert Mulder	M50	1.31.27
14. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	1.31.53
15. Jan Lubbinge	senior	1.33.43
16. Piet de Wildt sr.	M50	1.36.45
17. Jan Douma	M60	1.47.48
18. Henk van der Stouwe	M45	1.48.22
19. René Broerse	M45	1.49.24
20. Joke Douma	V60	2.05.23

25 km.:

1. André Meuleman	senior	1.46.33 u.
2. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	1.58.27

30 km.:

1. André Meuleman	senior	2.13.57 u.
2. Dick Doornebal	M50	2.15.58
3. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	2.19.36
4. Piet de Wildt sr.	M50	2.19.40

Marathon (42,2 km.):

1. Arjan Kluin	senior	3.11.29 u.
2. Gert Schaap	senior	3.14.08
3. Tjibbe de Vries	M45	3.15.13
4. André Meuleman	senior	3.15.23
5. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	3.25.18
6. Piet de Wildt sr.	M50	3.31.00
7. Gert Mulder	M50	3.34.17
8. Dick Doornebal	M50	3.39.10
9. Jan Douma	M60	4.01.36
10. Joke Douma	V60	4.47.40
11. Jack Laterveer	senior	4.49.29

6 uur:

1. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	64.202 mtr.
-------------------------	-----	-------------

6 uur (baan):

1. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	64.110 mtr.
-------------------------	-----	-------------

100 km.:

1. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	11.44.57 u.
-------------------------	-----	-------------

12 uur:

1. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	103.629 mtr.
-------------------------	-----	--------------

24 uur:

1. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	185.297 mtr.
-------------------------	-----	--------------

Ranglijsten baan 2000

100 mtr.:

1. Hennie Strunk	M50	13.32 sec
2. Gerrit Tenkink	senior	13.3
3. Gerhard Stegeman	senior	13.5
4. Jan Lubbinge	senior	13.5
5. Jeroen Ribbink	JB	13.5
6. Johan Logtenberg	M40	13.6
7. Jaap Kooiman	M40	14.1
8. Peter Berends	M55	14.2
9. Frank Mensink	M55	15.3

400 mtr.:

1. Gerhard Stegeman	senior	61.7 sec.
2. Jan Lubbinge	senior	64.3
3. Peter Berends	M55	65.38
4. Johan Logtenberg	M40	66.7
5. Gerrit Tenkink	senior	68.2
6. Frank Mensink	M55	68.69

800 mtr.:

1. Wim de Weerd	M40	2.10.1 min.
2. Gerhard Stegeman	senior	2.27.7
3. Jaap Kooiman	M40	2.33.6
4. Piet de Wildt sr.	M50	2.38.02
5. Frank Mensink	M55	2.43.68
6. Peter Berends	M55	2.44.3

1500 mtr.:

1. Wim de Weerd	M40	4.21.18 min
2. Jeroen Ribbink	JB	4.31.2
3. Jaap Kooiman	M40	4.56.19
4. Gerhard Stegeman	senior	5.08.8
5. Bert Otterspeer	M50	5.09.24
6. Jan Witsenboer	M55	5.10.99
7. Jan Lubbinge	senior	5.17.0
8. Johan Logtenberg	M40	5.26.8
9. Gerrit Tenkink	senior	5.34.6
10. Frank Mensink	M55	6.00.0
(Harry tijd)		

1 E.M. (1609 mtr.):

1. Jan Baack	M55	6.33.2 min.
--------------	-----	-------------

2000 mtr.:

1. Jeroen Ribbink	JB	6.08.1 min.
2. André Meuleman	senior	6.27.3
3. Harry Veldkamp	senior	6.31.1
4. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	7.46.4
5. Jan Witsenboer	M55	7.48.1
6. Gerrit Tenkink	senior	7.48.6

3000 mtr.:

1. Jan van Ommen	senior	8.53.8 min.
2. Wim de Weerd	M40	9.22.3
3. Jeroen Ribbink	JB	9.36.7
4. Harry Veldkamp	senior	9.50.1
5. André Meuleman	senior	9.51.3
6. Gert Schaap	senior	10.13.5
7. Edsard van Steenbergen	senior	10.16.3
8. Jaap Kooiman	M40	10.34.6
9. Arjan Kluin	senior	11.12.7
10. Bert Otterspeer	M50	11.14.5
11. Erwin van Duinen	senior	11.15.1

5000 mtr.:

1. Jan van Ommen	senior	15.14 min.
2. Wim de Weerd	M40	15.56
3. Jeroen Ribbink	JB	16.33
4. Tjibbe de Vries	M45	16.35.00
5. Harry Veldkamp	senior	17.00.50
6. Gert Schaap	senior	17.09
7. André Meuleman	senior	17.18
8. Richard Berkhoff	senior	17.47.1
9. Arjan Kluin	senior	17.55
10. Jaap Kooiman	M40	18.06.23
11. Erwin van Duinen	senior	18.36.10
12. Hans Reijnders	M45	18.44.10
13. Gerbert Tiemens	senior	19.00
14. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	19.26
15. Frank Hagen	senior	19.44.7
16. Frank Mensink	M55	20.54.94
17. Jan Baack	M55	21.41

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	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
	Gerrie Staadegaard		Quickbornlaan 12	
	Gerhard Stegeman		Klaverkamp 104	616581
	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		Grintgroeveweg	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
Familietraining	zo	09:30-10:45	Bos	Gerhard Stegeman

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	

Wedstrijdkalender

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^e 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
Za. 10	Athlos	Harderwijk	Halve marathon
Zo. 11	St. Alphen	Alphen a/d Rijn	20 km., nat.
Do. 15	AV Cialfo	Epe	Coopertest + 5 km.
Za. 17	De Gemzen	Wapenveld	Berga-papierloop (10 E.M.)
Za. 24	De Gemzen	Heerde	30 km.-stratenwedstrijd
Za. 24	St. Prom. CPC	Den Haag	CPC, nat. (21,1 km.)
Zo. 25	AV Cialfo	Vaassen	Indoorwedstrijd

April 2001

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 1	PEC	Zwolle	Ned. Kamp. Ekiden
Zo. 1	De Gemzen	Heerde	Ronde Heerderstrand
Za. 7			BCD-Medaillewedstrijd (A)
Za. 7			Pupillenmedaillewedstrijd (A)
Zo. 8	AV Veluwe	Apeldoorn	CB-loop, 10 km.
Do. 12	VAV/KNAU	Veenendaal	NK-baan, 10 km.
Za. 14	De Gemzen	Heerde	15 km.-stratenwedstrijd
Za. 21	AV Cialfo	Epe	Buys Ballotloop (div. afstanden)
Za. 21			BCD-Medaillewedstrijd (B)
Za. 21			Pupillencompetitie
Zo. 22	St. Mar.R'dam	Rotterdam	Marathon, NK-senioren
Di. 24	AV Cialfo	Epe	Avondwedstrijd
Za. 28			C/D-competitie
Zo. 29			Veteranencompetitie
Zo. 29			Overgangscompetitie

(N.B. competitieplaatsen nog niet bekend).