

Van de redactie

Het jubileumjaar 2001 heeft een voortvarende start gehad. Een voorlopig hoogtepunt was wel de officiële receptie en (aansluitend) reunie op 2 maart jl. Desgevraagd gaf een aantal (oud) leden dat deze bijeenkomst bezocht hun mening over het een en ander. De opmerkingen werden door de redactie voor u vastgelegd en zijn afgedrukt op bladzijde 7.

Eveneens in het kader van ons 25 jarig jubileum vindt er binnenkort een sportuitwisseling plaats met onze Duitse partnergemeente Gronau. Meer hierover leest u op blz. 12 en 16.

In de vaste rubriek "Een ontmoeting met.." wordt het voorzittersverleden van Cialfo verder belicht. Ditmaal had uw redactie de ontmoeting met Willem Elskamp die in twee perioden de voorzittershamer hanteerde. Twee perioden van uitersten: in de eerste ging het vooral om "het passen op de winkel" in de tweede kwamen fundamentele keuzes m.b.t. de koers van de vereniging aande orde. Op blz. 9 treft u een verhalend overzicht van o.a. de turbulentie uit die tijd.

Young Energy geeft, in het bekende gele katern, wederom acte de présence en in "De schoenen van " blijken de sportieve onderdanen van Jan van Ommen een eind over de grens te zijn geweest. Ondanks de nogal ingrijpende verbouwingsperikelen bij Speerpunt privé is er toch nog gelukkig tijd gevonden voor zijn bijdrage (zie blz. 11).

Vanzelfsprekend ook aandacht voor de sportieve gebeurtenissen de afgelopen tijd. Let u vooral de op de prestaties bij de Gelders-Overijsselse kampioenschappen, de vermeldingen in Harry's Statistiek en de overige uitslagen.

Veel leesplezier.



Index

Van de redactie	1
Van de voorzitter	2
Bestuursmededelingen	2
Vrijwilligersavond	3
Gereedschap	4
Bestuur	4
Jubileum activiteitenkalender	4
Verjaardagen	5
Van de ledenadministratie	6
Felicitaties en reacties	7
Ontmoeting met...	9
Barcommissie	10
De stichting Start	10
Zum verkauf aanbieten	11
Prestatiebekers	11
Speerpunt	12
Bodywalk	13
19 mei Gronau	13
Vossenjacht	14
Loopmeerkamp	15
10 Engelse mijl	16
Brief uit Gronau	17
De schoenen van...	19
Young Energy	20
Medische rubriek	25
Onderhoud	27
Harry's statistieken	30
Wedstrijdverslagen	31
Uitslagen	33
Clubrecords	34
Wat kost het	35
Colofon	36
Trainingstijden en categorieën	37
Wedstrijdkalender	38

CLUBNIEUWS

clubblad van AV Cialfo Epe
25^e jaargang nr. 2 – april 2001

Kopij voor het volgende nummer
(lieft op papier én diskette)
inleveren voor 20 mei a.s.

Van de voorzitter

M.K.Z.-crisis.

Zoals we allemaal ervaren hebben (en thans nog steeds iedere dag meemaken) gaan ook de gevolgen van de M.K.Z.-besmettingen niet aan Cialfo voorbij.

Nadat eerst alle activiteiten werden afgelast zijn we ondertussen weer gestart met de trainingen op het complex. Wel verzochten en verzoeken we iedereen die evenhoevige dieren heeft of daarmee contact had / heeft niet te komen trainen.

Iedere dag bekijken we (vaak in samenspraak met de gemeente) de situatie opnieuw.

Indien er wijzigingen komen zullen we ons best doen om iedereen zo snel mogelijk (vaak via je trainer / -ster) in kennis te stellen.

Als je zelf twijfels hebt of je al dan niet kunt komen trainen vraag dan advies aan bijvoorbeeld de gemeente of dierenarts.

Zoals enkelen al gehoord hebben is de geplande kledjes- / rommelmarkt én het Buys Ballot-weekend geheel afgelast. De plannen bestaan om de rommelmarkt te houden op de dag dat er clubkampioenschappen gehouden worden op 29 september aanstaande.

Laten we hopen, zeker ook voor de getroffenene, dat er snel en eind komt aan al deze ellende.

Simon Staaedegaard

Feest 13p

Zoveel leuke en spontane reacties vooraf.

Toch een klein beetje de zenuwen of alle geplande en besproken voorbereidingen van taart, hapjes, drankjes, barbediening, bloemstukken, bloemetjes, draaiboek wel zullen gaan op de manier zoals je denkt of wilt dat het gaat. Is er wel voldoende belangstelling van onze eigen leden, oud leden ? Wat te denken van sponsors, donateurs, vertegenwoordigers van andere (sport-) verenigingen, afgevaardigden van de gemeente, ondernemersvereniging, K.N.A.U. ?

Met een enthousiaste ploeg van leden werd het clubhuis "klaargestoomd" voor de te verwachten drukte. Hangtafels werden nog eens gepoetst, bloemstukjes gecontroleerd, receptieboeken (en pennen) klaargelegd, er werd zelfs al een proefpilsje getapt !

Vanaf 15.00 uur stromen alle opgepoetste en keurig geklede leden en belangstellenden toe. Zelfs een forse delegatie uit Gronau (D) stond om 15.30 uur al binnen !

Later blijkt dan dat de tijd té kort was !

Zóveel mensen, velen die elkaar –soms na jaaaaren !- weer spraken, zoveel vriendelijke en hartelijke woorden, handdrukken, felicitaties en cadeaus Pas de dag later komt 't échte besef dat alles héél erg leuk was, dat we een onverwacht groot aantal mensen mochten verwelkomen, kortom dat zo'n 25-jarige jubileumreceptie écht FEEST met hoofdletters is !

Simon Staaedegaard.

Bestuursmededelingen

- De opkomst tijdens de jubileumreceptie en reünie op 2 maart was fantastisch. Vele leden, oud-leden, sponsors of andere relaties zijn geweest. Hartelijk dank voor jullie felicitaties en giften. De jubileumcommissie heeft hiervoor zeer veel werk verzet.
- Leo en Mar Kwakernaak hebben tijdens de jubileumreceptie de KNAU-waarderingspeld voor al hun activiteiten binnen de atletiek-sport ontvangen. Janny Stevens, regio coördinator IJsseldelta, mocht deze namens de KNAU uitreiken. Jullie hebben vast in de media hierover veel gelezen.
- Peter Broekhuis is afgetreden als bestuurslid en Debby Rijnberk is gekozen als nieuw bestuurslid. Zij zal PR en Sponsoring in haar portefeuille hebben.
- Het bondsbureau van KNAU is verhuisd met ingang van
- 26 maart. Het nieuwe adres is:
Floridalaan 2, 3404 WV
Postbus 230, 3400 AE IJsselstein
Tel. 030-608 7300 Fax. 030-604 3044
E-mail: info@knau.nl
- Regio IJsseldelta organiseert op **zaterdag 5 mei** bij AV Cialfo een **TOP TRAINING**. Deze toptrainingen zijn bedoeld voor NEO Senioren, Junioren, A/B en 2^e jaars C Junioren.
De toptrainingen worden verzorgd door:
Ineke Bosen (trainster van Robin Korving) Horden
Sammy Monsels (meerv. Ned Kampioen)
Sprint
Rutger Smith (Wereld Kampioen Jun.Kogelstoten en Sporttalent v/h Jaar)
Kogel en Discus
Frans Maas (All Star 15x Ned.Kampioen)
Verspringen
Ben Swienink (Bondstrainer) **Hoogspringen**



De ochtend training/clinic begint om 10.00 uur en de middag training/clinic om 12.00 uur.

Om 13.30 uur zal de **Jeugd Olympische Ploeg** worden gepresenteerd aan de media. Daarna kunnen zij trainen met de toptrainers. De dag wordt afgesloten met een pendelestafette.

KOM ALLEN KIJKEN ! Deze kans krijg je niet gauw weer !

- Nog even een opsomming van alle KNAU activiteiten:
 - 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 (< 23 jaar) in Olympisch Stadion, Amsterdam
 - 27 oktober: Delta Lloyd loopsportdag, Papendal
 - 17 november: KNAU jeugdtrainersconferentie “Kwaliteit van de jeugdathletiek” Sportcentrum Papendal
- Ter herinnering. 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 + inschrijflijst; ondergetekende zal dan zo snel mogelijk het embleem aan je geven.

Met sportieve groet,

Monique Konijnenberg
Secretaris

Vrijwilligersavond ?

Zoals gebruikelijk is er ieder jaar voor alle hardwerkende enthousiaste vrijwilligers een avond om iedereen “in het zonnetje te zetten” die voor onze vereniging de broodnodige werkzaamheden uitvoert.

Zoals jullie weten hebben we in 2000 een prachtige avond (met roulette en moordspel) gehad met ook een spetterend orkest.

Het spetterende effect van deze avond had ook veel te maken met het budget. In 1999 was er namelijk geen vrijwilligersavond geweest en daarom konden we in 2000 iets organiseren wat toch wel wat meer mocht kosten.

Nu stonden we als bestuur ook dit jaar weer voor het besluit om een vrijwilligersavond te organiseren. Druk bladerend door de (handige activiteiten-) jubileumkalender leerde ons al snel dat bijna elk weekend er wel activiteiten georganiseerd zijn in het kader van ons jubileumjaar.

Daarom hebben we besloten om het budget voor deze vrijwilligersavond van 2001 “in het vat te stoppen (dan verzuurt het tenminste niet)” om zodoende in 2002 met een ruimere financiële begroting weer een fantastisch feest te organiseren voor “het fundament van onze vereniging” !!

Simon Staadegaard

Gereedschap

Zoals jullie ondertussen hebben gehoord, gelezen of ervaren, is er naast de “vaste bouwploeg” ook een team van “vaste klussers”!

Deze klussenploeg onder de bezielende leiding (was het nou met korte ei of lange ij?) van Henk van Vemde is natuurlijk al weer een poosje enthousiast aan de slag.

Je weet 't als je iets voor hen te doen denkt te hebben binnen onze accommodatie schrijf je dat in 't klussenboek en voor dat je 't weet is de reparatie alweer klaar!

Nu is het zo dat we sinds kort de beschikking hebben over een degelijke metalen kast waarin deze klussenploeg hun gereedschappen wil gaan opbergen. Tot dusverre hebben ze echter steeds met eigen gereedschap gewerkt.

De oproep van het bestuur is nu om deze klussenploeg te voorzien van (eigen Cialfo-) gereedschap zodat ze niet steeds zelf vanuit huis hoeven te slepen met hun eigen gereedschap.

Dus: Kijk in je schuur, of in die van de buurman, opa, vriend en / of vriendin en kijk wat voor gereedschap dat je (of die ander) kunt missen voor dé klussenploeg van A.V. Cialfo.

Je kunt dat gereedschap (ook al is het bijvoorbeeld maar één hamer) kwijt bij Henk van Vemde of bij ondergetekende.

Alvast hartelijk dank voor jullie “inzamelactie”!

Simon Staadegaard.

Taakverdeling van het bestuur:

Simon Staadegaard: (voorzitter)

- Stichting Start
- interne en externe contacten
- jeugdcommissie
- oliebollenactie
- diverse ad hoc activiteiten

Monique Konijnenberg: (secretaris)

- activiteitenagenda
- verslagen bestuursvergaderingen

Rolf Kenter: (penningmeester)

- jubileumcommissie
- gebouwen & onderhoud

Anke v.d. Wal:

- ledenadministratie

Aggie v.d. Schilde:

- trainerscoördinatie

Marteké Witsenboer:

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

Gerhard Stegeman:

- kantinecommissie
- schoonmaak
- oud papieractie

Debby Rijberk:

- jubileumcommissie
- PR / sponsoring / adverteerders / relaties

Jaap Kooiman:

- materialencommissie
- persvoorlichting

Jubileum Activiteitenkalender 2001

Maand	Datum	Evenement
April	14	Jeugdlandwerkersconcours en Afgelast
	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

Verjaardagen

april

04 Ineke de Ruiters
05 Rosemarie Smit
06 Dick Doornebal
06 Jolien Philipsen
06 Louis Boumeester
07 Annemarie Veenendaal
08 Gertjan Dalhuisen
09 Raymond Bourgonje
10 Bart Mager
11 Richard Knippenberg
11 L. v.d. Neut
12 Annemieke Buiting
13 Marteke Witsenboer
13 Liset Peen
14 Betsie Nijkamp
14 Joke Douma
15 Berry Rikken
15 Feline Kelderman
15 Bertus Kieskamp
15 Muhsin Calisal
16 Henk van Vemde
17 Hilda Mulder
18 Arjen Pit
18 Trees Thijssen
20 Daan de Jong
21 Truus Koedijk
21 Erna Prins
27 Monique Blom
29 Deddo Panjer
29 Chantal ten Hoven
30 Rob Philipsen

mei

01 Grietje Wonink
01 Jeroen Boomsluiters
03 Frank Hagen
05 Therese Bourgonje
05 Ard Leurs
08 Manon Mensink
10 Suzan Broekhuis
10 Rob de Weerd
10 Nancy van Petersen
11 Eric Huiskamp
11 Ageeth Veldhuis
13 Philip Hoogenraad
15 Iris Schutte
15 Dorien Spaan
15 Bertjan den Besten
16 Pepijn Boomsluiters
16 Sahin Calisal
17 Piet Hoeve
17 Annemarie Scholten
17 W.F. de Jong
17 Pieter Boumeester
18 René Hondelink
19 Ben Geerts
19 Rosi Schutte
19 Johan Klijnsma
21 Judith Reynders
21 Wessel Grinwis
22 Jeroen Ribbink
23 Peter Broekhuis
23 Pim Langevoort
24 John Steentjes
24 Iris van Wieringen
25 Mariska v.d. Stouwe
25 Jan Hesselink
25 Sreven Geerts
25 Marieke Kanis
25 Joost Hezemans
29 Annet Freriks
30 Matthijs Koele
30 J.Snellenberg
30 Elbert Jan van Laar

Van de ledenadministratie

Nieuwe leden

Frans van Ginkel	recr.
Erie Braakhekke	recr.
Lisa Vreeken	C-pup.
Dennis Boon	senior
Kim Brands	C-pup
Berry Rikken	recr.
Lia Scholten	recr.
Jeroen Boomsluiter	recr.
Wim Scholten	recr.
Natasza Siedych	recr.
Bas van beek	senior
Fabienne Tjia	B-pup.
Jack Ribbink	vet.
Johan v.d. Schilde	recr.

Bedankt als lid

Mirande Ruyer
Annemarie Veenendaal
Bertjan den besten
Albert Kieskamp
Wendy Vosselman
Joshua v.d. Kolk

Nota bene

Aan deze clubkrant worden de **ledenpassen 2001** gevoegd,

Uit de ledenpas blijkt dat je lid bent van Cialfo en aangesloten bij de KNAU.
Wat staat er op de ledenpas?

Het verenigingsnummer van Cialfo
Naam en adres van het lid
Het lidnummer/licentienummer**
De categorie met daarvoor de code van de categorie
Geboortedatum
Functie bij de KNAU (b.v. jurylid + codenummer daarvoor)

Een **wedstrijdlicentie heb je nodig wanneer je aan wedstrijden deelneemt
Pupillen en junioren hebben bij Cialfo een **verplichte** wedstrijdlicentie.
De andere leden van Cialfo kunnen via de **ledenadministratie** een wedstrijdlicentie aanvragen, maar doe dat wel in overleg met je trainer!
Ook het opzeggen van een wedstrijdlicentie wordt via de ledenadministratie voor je geregeld.

De kosten van de wedstrijdlicentie staan vermeld achterin het clubblad onder de rubriek **WAT KOST HET?**

Wanneer de gegevens niet kloppen, kun je dat doorgeven aan de ledenadministratie

Anke v.d. Wal, tel: 620343

Schoonmaak A.V. Cialfo 2001

Maandag 9.30-11.30		Dinsdag 9.00 – 11.00	
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

Felicities en reacties

De jubileumcommissie heeft erg veel felicitaties ontvangen en op de oproep om herinneringen op papier te zetten, kwamen ook vele reacties. Hier volgt een selectie:

Felicitaties waren er o.a. van Henk Borgmeyer, Willy van Essen (binnenkort een "beugel" ter bevestiging van de hartslagmeter), AV Salland, Houdt De Ketting Strak, De Gemzen, oud-wethouder van Eek, Turnverenig Gronau, de Wilhelminavereniging, Omroep Heerde, Regio '72, Vaassen, C.S.V. Vios en vele anderen.

Hier volgt een greep uit de vele brieven:

Ir.J.Rommelts schrijft: ".....Ik denk met genoegen terug aan de tijd dat ik vanuit de toenmalige Sportstichting met Cialfo samenwerkte voor de realisering van uw huidige complex. De enthousiaste zelfwerkzaamheid van de vereniging was een belangrijke factor in de totstandkoming ervan.....".

Marcel van Vemde heeft de volgende herinneringen:

- zondagmorgen, het trainen in de bossen met Mar, Leo en Gert en de heerlijke warme chocolade en de vele gezellige uren na die training.
 - het op zaterdagmiddag draaien van de kantine aan de Kweekweg voor de voetballers van Sinar Moluku
 - het tafeltennissen aan de Kweekweg
 - de Cialfoweekenden met als speciale herinnering de nacht waarin Sander Mensink boven uit het stapelbed viel en wij hem, zonder dat hij wakker werd, weer hebben teruggelegd.
 - het trainen van de pupillen samen met Erik Lodewijk
 - de zeer gezellige competitiewedstrijden.
- Al met al denk ik dat ik Cialfo het compliment moet maken dat ze erin geslaagd zijn het op alle nivo's actief sporten mogelijk te maken, met daarin alle tijd (prioriteit?) voor die gezellige sfeer.

Ik hoop van harte dat dit voor alle Cialfo leden van nu en in de toekomst blijft lukken.

Cialfo bedankt voor de voor mij fantastische tijd!

Mariken Leurs:".....Zoveel leuke en fijne herinneringen heb ik aan mijn tijd bij Cialfo. De kampen bij de Lange Jan in Vierhouten, de vele wedstrijden op de baan, de weg en in het bos, de

ouderwedstrijden die we opgestart hebben, de jeugdcommissie, de Kweekweg, de trainingen in de regen (ja, ook die waren vaak heerlijk!), Mar, Leo, Nico, Frank, zomaar wat trainers, de zondagochtend familie-happenings, de foto's van Gerhard, de 24 uren-lopen, het Cialfo familiegevoel en ga zo maar door.

(.....)

Of je nou zin hebt in hardlopen, trimmen of sportief wandelen, bij Cialfo voel je je thuis. Ook al ben ik zelf al zo lang weg uit Epe, toch voel ik me nog steeds thuis op en rondom de sportieve thuisbasis die "Cialfo" heet.

Iedereen die heeft bijgedragen aan dit goede gevoel, wil ik van harte feliciteren met het 25 jarig bestaan van deze mooie club."

André ten Damme "Het woord Cialfo roept bij mij warme herinneringen op. Nog steeds als ik een clubblad zie, vind ik het leuk om er even doorheen te bladeren (.....)

Voor mij is Cialfo vooral het terrein aan de Kweekweg, lekker kneuterig, behelpen met een paar voetbalvelden en een oude kantine, maar gezellig was het wel! Ook met de trainers, tijdens de training en daarbuiten, zoals de beschuit met muisjes bij Rein en de Nieuwjaarsnacht bij Mar en Leo.

We deden ook aan sport, zelfs aan wedstrijden. Het leukst vond ik de indoorwedstrijd in Zwolle en de competitiewedstrijden. Lange afstand lopen en crossen waren niet bepaald mijn favoriete bezigheden, maar toch heb ik tegenwoordig iedere dinsdagavond om 10 uur mijn hardloopaafspraak. Ach ja, een mens kan veranderen.

Wat niet veranderd is, is dat ik nog steeds met Germa samenwoon. We hebben twee kindjes. En dat hebben we toch mooi aan Cialfo te danken!"

Gerlinde Ros-Buringa herinnert zich o.a. het kamp en de 24-uursloop.

"Ook gingen we weleens op kamp naar Vierhouten. Daar deden we spelletjes, een griezeltocht en wedstrijdjes; ook was er een kampvuur en een bonte avond en werden er liedjes gezongen.

Het was er altijd gezellig, ook enkele ouders gingen mee en die zorgden dan voor het eten!

's Nachts kwam er vaak weinig van slapen en de leiding was hier nooit zo blij mee.

(.....)

Bij de 24-uursloop in Apeldoorn zijn we ook nog geweest; mijn moeder liep mee met een aantal

andere dames. Er kwamen altijd heel veel supporters mee en dan stonden we in een grote vrachtwagen te wachten; als er iemand van Cialfo aankwam, begonnen we heel hard te schreeuwen en te juichen!

(.....)

Omdat wij in 1991 gingen verhuizen, heb ik de kunststofbaan niet meer meegemaakt, maar het bevalt vast beter dan het knollenveld waar ik mijn Cialfotijd heb doorgebracht.

Ik vond het heel leuk om dit stukje te schrijven, want dan word je weer herinnerd aan zo'n leuke tijd!"

De brief van **Michiel de Jong** van Qolor Tech drukken we in zijn geheel af.

Beste vrienden van Cialfo,

Dit is een feestelijk jaar, een jaar vol herinneringen, vriendschappelijke activiteiten en vriendschappelijke plannen. Want dat is hetgeen Cialfo heeft gemaakt, wat het is, en waar voortdurend alles aan gedaan wordt om het te behouden.

Vriendschappelijk omgaan met eenieder die tot de vereniging behoort of het een warm hart toedraagt, leidt tot het gevoel dat je welkom bent. Ik heb het, bij Cialfo, nooit anders ervaren.

Cialfo is een thuis voor de verenigingsmens, die zich graag identificeert met soortgenoten, in een omgeving die ontvankelijk is voor een ieder, ongeacht afkomst, ambitie of leeftijd. Vergelijk het met een kleine maatschappij, waar geen animositeit bestaat, hooguit af en toe een verschil van inzicht.

Dit is de verklaring dat men zo graag op de club is, weg van de irritaties, de stress, het verdriet, ja mogelijk zelfs, de bedreigingen van de ons omringende wereld.

Jullie zijn gelaagd in je opzet een non-materialistisch maatschappijtje neer te zetten en desondanks een eerste klas accommodatie op te bouwen, waar zowel de professional als de amateur zich thuisvoelt.

Ik ben trots als sponsor van zo'n vereniging te mogen optreden. Qolortech heeft in essentie dezelfde grondslagen en principes als Cialfo. De daruit voortkomende teamgeest heeft ook Qolortech, nu bijna 25 jaar na de opstart, een sterke basis gegeven om verder te bouwen.

Sport en sportiviteit staan in dit lustrumjaar van Cialfo evenwel centraal. Zonder de onuitputlijke inspanning van zó velen had de viering van 15 jaar Cialfo niet zó veel betekenis gehad. Zet jullie zegetocht voort en blijf de wereld verbazen!

Mijn hartelijke felicitaties, mede namens Qolortech bv.

Michiel de Jong

De mening van een buitenstaander

Thomas Klijsma was met zijn moeder José op de jubileumreceptie en hij was zo onder de indruk dat hij thuis meteen het volgende verslag schreef:

Verslag

Cialfo bestaat 25 jaar

Epe (Thomas Klijsma) 2 maart 2001

Cialfo bestaat 25 jaar! Dat werd gevierd in Epe. Als je binnenkomt staan er hapjes.

Daarna even luisteren waarom dit gevierd werd en wat meningen. Ook was er een bord van steen waarin gekrast stond: Cialfo 25 jaar.

Daarna begint het echte feest. Er komt een zanger zingen en er werden ballonnen uitgedeeld.

O ja, voor ik het vergeet: het feest begon om 16.00 uur, 2 maart 2001. Lekker eten, lekkere hapjes, kortom: een fantastisch feest!

Ontmoeting met... de historie van de voorzitters

Willem Elskamp. In het kader van ontmoetingen met ex-voorzitters van Cialfo is ditmaal Willem aan de beurt. We worden ontvangen “op de zaak” zoals hij zelf altijd zegt. Het is niet moeilijk Willem aan het praten te krijgen: hij vertelt honderduit.

Willem blijkt al vanaf zijn 14^e op atletiek te zitten; hij begon indertijd bij de Gemzen, waar hij op zondag stiekem heenging, want dat mocht niet van thuis. Hij herinnert zich nog goed hoe ze met een schop naar de Ossenstal gingen om daar polsstokhoog te oefenen met Lambert Dijkslag, ook liepen ze veel door de bossen. Bij de Gemzen heeft Willem ook al in het bestuur gezeten.

Later onstond er een groepje Epenaren, onder wie Mar en Leo, Erna en Jan Mulder, Henk Kwakkel, die vaak in Epe met elkaar gingen lopen. Uit deze groep is uiteindelijk Cialfo ontstaan; Willem behoort dus tot de mensen van het eerste uur.

In de beginjaren heeft Willem veel trainingen gegeven, eerst met Nico Telgen, later met Rein Veenhuizen, zowel op de Kweekweg als in de zaal. Hij vertelt vol trots dat hij Coen Stoker heeft “leren lopen”. Toen er voor de trainingen betaald ging worden, is Willem ermee gestopt; dat was tegen zijn principe.

Toen Piet Faber het voorzitterschap neerlegde en er natuurlijk niet direct een opvolger klaarstond, wierp Willem zich op, omdat hij zich toch verantwoordelijk voelde voor de hele gang van zaken in de vereniging. Jaartallen weet hij niet meer, maar gelukkig staat in het jubileumboekje alles keurig genoteerd en het blijkt in 1978 geweest te zijn. Willem bleef één jaar voorzitter, want toen Phillip Hoogenraad zich aandiende, kwam het hem wel goed uit te stoppen, omdat hij inmiddels een eigen zaak had en dus weinig tijd.

Dan maken we een sprong naar 1993. Cialfo was weer op zoek naar een voorzitter. Willem herinnert zich dat Frank verschillende malen bij hem in de winkel is komen praten, maar dat hij steeds de boot afhield. Uiteindelijk is hij toch gezwicht en de drie jaren daarna zijn niet de gemakkelijkste uit zijn leven geweest. Hij zegt letterlijk: ‘het heeft me jaren van mijn leven gekost’.

In die tijd waren er diverse stromingen binnen Cialfo die wisselende meningen hadden over waar het heen moest met de vereniging, bijvoorbeeld: een recreatieve club of één waar de prestatie voorop stond. Willem benadrukt dat iedereen het beste met de vereniging voorhad, maar dat de standpunten zodanig uiteenlagen, dat zij niet tot

elkaar kwamen. Willem moest kiezen en hij kon niet kiezen, zegt hij. “Ik wou geen scheidsrechter zijn, ik ben geen Salomo”. Uiteindelijk wordt het dan de algemene ledenvergadering die beslist welke kant je met de vereniging opgaat. Cialfo is in die tijd verschillende mensen kwijtgeraakt en Willem voegt eraan toe dat hij ook persoonlijk mensen is kwijtgeraakt en dat heeft hem zeer gespeten.

Wat in die tijd ook speelde was de bouw van het clubhuis en alles rondom het terrein; dat werd geheel door vrijwilligers gedaan en onder hen ook verschillende trainers. Dit alles legde veel beslag op de mensen. De druk op de vrijwilligers en het kader was dusdanig groot, dat het invloed had op het hele reilen en zeilen van de club.

Zelf had Willem ook niet altijd tijd in verband met zijn zaak; op evenementen probeerde hij zoveel mogelijk zijn gezicht te laten zien, maar gelegenheid voor een goed gesprek met personen afzonderlijk om de mensen wat meer tot elkaar te brengen, was er helaas onvoldoende.

De laatste jaren is Willem het lopen gaan afbouwen; de knieën raakten versleten. Ook het tennissen ging niet meer zoals hij wou, maar nu heeft hij een nieuwe sport gevonden: golfen.

Voor de toekomst hoopt hij dat Cialfo de harmonie die er nu heerst blijft vasthouden. Hij vindt dat de maatschappelijke waarde van de sport erg onderschat wordt; liever zag hij dat de gemeente geld uitgaf aan de sportverenigingen dan aan hangplekken voor de jeugd. Het sociale aspect van een club staat voorop, zorg dat het gezellig is, daarom vond hij de nieuwe bar ook belangrijk. Je hebt als vereniging tevens de taak de jeugd goed in de gaten te houden. Bij Cialfo komen ze niet om te roken en te drinken, dat kunnen ze wel in de disco, maar hier kun je laten zien dat het ook anders kan. Hij noemt Cialfo een “cleane club, waar niets moet en niet alles mag”. Hier kun je nog vragen om een kop thee zonder uitgelachen te worden!

Het zal wel altijd schipperen blijven tussen recreatie- en wedstrijdsport. Willem zou het een goede gedachte vinden om (meer) aandacht te besteden aan de technische nummers. Ook dát is atletiek en de accommodatie is er prima geschikt voor; hij constateert echter dat Nederland gewoon geen atletiekland is, al was het alleenmaar vanwege het klimaat. Mocht er dan eens een talent tussenlopen, dan is zijn advies: begeleid hem goed, maar stuur hem uiteindelijk naar een

andere vereniging, waar hij meer kan bereiken. Als de basis goed was, komt hij later wel weer terug.

Tot slot stelt Willem vast dat er veel bereikt is gedurende die 25 jaar, maar ook dat het voor velen tropenjaren waren!

Fred en Leontien

Van de barcommissie

We zijn nog steeds op zoek naar barvrijwilligers, met name op de vroege tijden, te weten van 18.30 tot 20.00 uur

Je kunt dan even zorgen dat de jeugd niet in een leeg clubhuis komt, de thee en koffie klaar hebben en eventueel wat versnaperingen aan de man brengen.

In de kantine staat een doos met aanmeldingsformulieren; je kunt ook even Dicky Tiemens bellen voor wat nadere informatie, haar nummer is 641956.

Verder willen we de **consumptiekaarten** aanbevelen:

U koopt een kaart van f 10,- of f 25,- en hierna hoeft je voorlopig geen geld mee te nemen naar het clubhuis, je kunt dan gewoon je verteer laten afkruisen, makkelijk voor een kop koffie of een versnapering erbij.

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 Staaedegaard, lid

Frank Mensink, lid

Wist u dat

- de video-film die gedraaid werd tijdens de receptie en reünie te koop is voor f. 15.- bij Mar.
- het lekker vol was tijdens de receptie.
- we kunnen terugzien op een geslaagde receptie en reünie.
- we iedereen willen bedanken die zich hiervoor ingezet heeft.
- de sportvrienden uit Gronau al vroeg aanwezig waren.
- ze enthousiast waren over onze accommodatie.
- we op 19 mei een wedstrijd hebben in Gronau.
- alle nieuwtjes hierover elders in dit clubblad staan.

Zum verkauf anbieten

Op het moment dat ik dit schrijf is het al weer zo'n twee weken geleden dat het jubileum groots gevierd is met de receptie en de reünie. Alle leden die niet geweest zijn hebben er ondertussen ook al genoeg (gelukkig positieve) stukjes over kunnen lezen in de diverse regionale krantjes en het gelders dagblad. In het vorige clubblad hadden we een mini-cursus Duits opgenomen. Dit feit bleef ook niet ongezien bij onze Duitse gasten uit Gronau. Een zeer enthousiaste groep Gronau'ers had de moeite genomen om op de voor CIALFO zo speciale dag te komen om "onze club" te komen bekijken en de hartelijke felicitaties over te brengen.

Velen van jullie zullen tijdens de receptie gezien hebben dat er een videoband werd afgespeeld met historisch (lees hilarisch) beeldmateriaal van de afgelopen jaren. Degenen die in deze videoband geïnteresseerd zijn kunnen deze voor het bedrag van 15 gulden bestellen bij een van de jubileumcommissieleden zodat er thuis in alle rust nog eens naar gekeken kan worden.

De eerst komende activiteit die op stapel staat is het jeugdstandwerkersconcours en rommelmarkt die op zaterdag 14 april plaats zal vinden. Het evenement zal beginnen om 10.00 uur en zal duren tot +/- 13.00 uur. Naast de verkoop van spullen zullen er ook andere leuke dingen te doen zijn. (wat dat is zien jullie vanzelf!!!)

Bij het ter perse gaan van dit nummer van clubnieuws is inmiddels bekend geworden dat de rommelmarkt vanwege de MKZ-crisis is afgelast. de Redactie

Via deze weg vragen we jullie (met name de oudere jeugd en de volwassenen onder ons) ook alvast om de nacht van 4 op 5 mei vrij te houden. Of het net zo spannend wordt als het klinkt zal in grote mate van jullie zelf afhangen. Het is de bedoeling dat we in de hele vroege ochtend van 5 mei met een groep lopers het vredesvuur uit de gemeente Wageningen op gaan halen en dit vuur lopend naar de gemeente Epe brengen. Alle overige informatie zal binnenkort verschijnen op het prikbord in het clubhuis.

En ja, het lijkt nog zo ver weg maar 19 mei is het al zover; Gronau!!!

Hier dus nog een paar woorden ter uitbreiding van jullie Duitse woordenschat:

* Opschepperij Rodomontade

* Het in de broek doen In die Hosen machen
* Veiligheidsspeld Sicherheitsnadel

Al met al staan er de komende periode weer een flink aantal leuke activiteiten op stapel die met jullie inzet en deelname zeker zullen slagen!!!

Namens de jubileumcommissie

Debby Rijnberk

Prestatiebikers

Tijdens de jaarvergadering zijn de prestatiebikers van het baanseizoen 2000 uitgereikt. De beste atleten zijn: Pupillen C: Thijs Lubbinge (kogel, 6.17 mtr.) en Nancy van Petersen (40 mtr., 7.0 sec.); Pupillen B: Muhsin Calisal (40 mtr., 7.1 sec.) en Nicole Kwakkel (40 mtr., 6.9 sec.); Pupillen A: Tom Koele (60 mtr., 9.4 sec.) en Jolien Philipsen (60 mtr., 9.9 sec.); Junioren-D: Rick Hahn (80 mtr., 12.1 sec.) en Sabrina Bol (hoog, 1.35 mtr.); Junioren-C: Jasper Smit (hoog, 1.45 mtr.) en Annet Freriks (ver, 4.77 mtr.); Junioren-B: Udo Husmans (110 mtr. H., 16.3 sec.) en Iris Schutte (hoog, 1.50 mtr.); Junioren-A: Richard Berkhoff (5000 mtr., 17.51 min.); vrouwen senioren: Debby Schoolen (hoog, 1.40 mtr.); vrouwen veteranen-35: Ingrid Marissink (kogel, 6.88 mtr.); V-40: Zita van Noordenburg (kogel, 6.88 mtr.); mannen senioren: Jan van Ommen (5000 mtr., 15.14 min.); mannen-veteranen-40: Wim de Weerdt (5000 mtr., 15.56 min.); M45: Tjibbe de Vries (5000 mtr., 16.35 min.); M-50: Renë Hondelink (kogel, 10.74 mtr.); M-55: Jan Witsenboer (1500 mtr., 5.10.99 min.).

Speerpunt

Bodywalk

Wat gaat de tijd toch snel.

Als dit clubblad uitkomt is het al weer voorjaar en kunnen we 's-avonds weer trainen in het bos.

Ook moeten we er rekening mee houden dat we op 19 mei een ontmoeting krijgen met de leden van Turnverein Gronau in Duitsland.

Gronau is de partnergemeente van Epe.

Van Sportverein Gronau hebben we een leuke brief gehad met het programma voor die dag.

Voordat we met de wedstrijd beginnen krijgen we een rondleiding door Gronau.

Tussen de middag zal voor een broodmaaltijd gezorgd worden.

Voor dit evenement hebben we al een grote bus besproken.

Om het goedkoop te houden wordt het gesubsidieerd door de lotto-toto van Berend Knippenberg.

Natuurlijk is het een goede zaak om deel te nemen aan de clubtoto van Berend.

Het kost maar één guldentje per keer en misschien win je de pot en houd je er wat aan over.

Voor de bodywalkers staat er ook een nummer op het programma.

Trouwens iedereen wordt uitgenodigd want we hebben ook mensen nodig die jury willen zijn.

Voorlopig laat ik het hierbij. Tot de volgende keer.

Leo.

19 mei - Gronau.

In het kader van ons jubileumjaar hebben we op zaterdag 19 mei een sportuitwisseling met de atletiekvereniging uit Gronau.

Voor de jeugd van 6 tot 11 jaar is er een vierkamp t.w. sprint, verspringen, balwerpen en 1000m. voor de jongens, 800m. voor de meisjes.

Van 12 jaar tot senioren een vijfkamp sprint, verspringen, balwerpen/kogelstoten, hoogspringen, 1000m. jongens/heren, 800m. meisjes/dames.

Bijnummer: 5000m.

en voor de bodywalkers: 2000m.

We vertrekken waarschijnlijk tussen 7.30 en 8.00 uur.

Terug 19,30 uur ?

Om 10 uur krijgen we een rondleiding door Gronau.

Om 11 uur begint de wedstrijd.

We hebben al een bus besteld !!

Dankzij een bijdrage uit de lotto-toto pot van Berend Knippenberg en dat we geen inschrijfgeld hoeven te betalen, zijn de kosten maar f. 15.- per persoon te betalen op 19 mei.

Tussen de middag wordt er gezorgd voor worstjes, koek, brood, koffie, thee en limonade.

De inschrijvingen moeten 1 mei in Gronau zijn. Tot 25 april hangt er voor de ABC-junioren en senioren een inschrijflijs op het publicatiebord in de gang van het clubhuis.

De pupillen en D-junioren krijgen een briefje mee met inschrijfstrookje.

Doe je niet aan de wedstrijd mee. Er is gevraagd om wat juryleden, dus aarzel niet en ga mee. Het belooft een gezellige dag te worden !!

De Jubileumcommissie.

Vossenjacht in Epe.

Heel wat pupillen waren naar het clubhuis gekomen om in het centrum van het dorp op zoek te gaan naar de "vossen".

Deze keer waren de sponsors benaderd om materiaal beschikbaar te stellen zodat onze vossen hun bedrijf konden promoten.

Zo kon het gebeuren dat vos Steven door het dorp liep met een dakgoot op de nek. Bert Otterspeer liep als een clown verkleed namens Qolortech. Tegen iedere man die hij tegenkwam in het dorp zei hij: "Dag buurman".

Gerrit Tenkink stond met verschillende mensen te praten die niet in de gaten hadden dat hij een vos was. Hij had fietstassen van het Gelders Dagblad over het stuur van zijn fiets hangen.

Enkele dames maakten de volgende Wist U datjes:

- dat Sacha, Nicole, Linda en nog een vlotte meid een vos van school tegen kwamen
- dat dat meester Vos was !
- dat Tjebbe, de vader van Maartje, met zijn groepje wel zes keer over het dorp heen en weer liep om de "notaris" te vinden.
- dat Hans Anders geen sponsor is van Cialfo.
- dat de man met de Hans Anders bodywarmer gek werd van alle Cialfo kinderen die hem vroegen of hij vos was.
- dat ons advies was: "Wordt sponsor".
- dat Mar koffie uitdeelde op de trappen van het gemeentehuis
- net toen iedereen er aan toe was.
- dat we met ons allen enorm hebben genoten van deze sponsors vossenjacht.
- dat veel sponsors hun shirts, paraplu's etc. aan Cialfo schonken.
- dat deze verloot werden onder de begeleiders/vossen.
- dat Ingrid nu dus altijd traint in een zwart sweatshirt.

Loopmeerkamp

10 Engelse Mijl



De schoenen van Jan van Ommen

Eerst dacht ik dat Andre M. een geintje maakte met de opmerking dat ik een verhaaltje over mijn schoenen moest schrijven. Maar al vrij snel werd het mij duidelijk dat hij het meende en dat er geen ontkomen meer aan was. (ik pak hem nog wel terug)

Na eerst een tijdje te hebben nagedacht, besloot ik dat het verhaal over mijn cross spikes moest gaan. Deze schoenen heb ik namelijk het langst in gebruik gehad van al mijn andere schoenen.

Ik besloot tot aanschaf van de cross spikes over te gaan, nadat ik mijn eerste cross als atleet had gelopen. Dat was in 1985 de AVD cross in Dwingeloo.

Ik werd toen voor het eerst geconfronteerd met concurrenten die op spikes liepen. Ik kwam van de voetbal af, en wist niet eens dat er spikes bestonden.

Enkele dagen daarna heb ik bij Runnersworld in Zwolle cross spikes gekocht.

Mijn keus was gevallen op de **Zoom** van **Nike**. De schoen had een wit/oranje bovenwerk, een dikke tussenzool (belangrijk) en kleine nopjes onder de gehele zool.

Vanaf die tijd heb ik veel lief en leed met deze spikes gedeeld.

Tallose keren heb ik de spikes aangehad. Als het nu om een training ging op de grasbaan (later gravel) bij de Gemzen of om een cross wedstrijd, ik heb ze altijd lekker vinden lopen.

Mijn beste wedstrijden op de spikes liep ik in Landgraaf (6e n.k junioren, 10 sec. na de 3e), Silvestercross Soest (1e bij de A junioren), 1e O.K midden cross Nijmegen en in Heerde 2e plaats O.K lange cross.

Maar de spikes moesten soms ook maandenlang werkeloos toekijken als het baasje weer eens geblesseerd was. Vooral toen de rugblessure steeds vaker op begon te spelen, en ik geen tempolopen meer op de baan mocht doen, bleven de spikes in de kast staan.

De spikes zijn ooit nog een keer in het buitenland geweest. Bij mijn vorige club zijn we namelijk een keer naar Roemenië geweest voor een trainingsstage. Daar heb ik de spikes gebruikt voor de baan en heuveltrainingen. Vooral dat laatste was erg zwaar. Mijn trainer had namelijk een ski heffing uit gezocht die ongelofelijk steil was. Bovendien was het al een hele prestatie als je al zonder verzuring in de benen bij de helling aan kon komen. De weg er naar toe was namelijk ook al behoorlijk steil. Komt er ook nog bij dat we die trainingen deden met enkele Roemeense (top)atleten, die het wel gewend waren om tegen die helling op te lopen.

Inmiddels begonnen de jaren zijn tol te eisen voor de spikes. Er begonnen scheurtjes in het bovenwerk te komen. Maar dat is denk ik ook geen schande na 15 jaar.

Als laatste wedstrijd op de cross spikes liep ik het OK cross van 2000 in Emmeloord. Het werd geen geweldig afscheid van mijn oude spikes. Ik was nog herstellende van een blessure en nog niet in vorm. Bovendien was het zo modderig dat je zelfs met spikes aan alle kanten op gleed.

Aangezien ik het cross seizoen van deze winter serieus aan wou pakken, had ik besloten om nieuwe cross spikes te kopen. In oktober heb ik bij Runnersword in Apeldoorn nieuwe cross spikes gekocht. Mijn keuze is gevallen op de Neptune XS van Adidas. Ik hoop dat ik er net zoveel plezier mee beleef als met de oude spikes.

En dan nu de naam van het volgende schrijf - slachtoffer. Mijn keuze is gevallen op..... Bart Mager. Ik denk dat hij best een heel mooi verhaal over zijn schoenen kan schrijven.

Young Energy

YE 2

YE3

YE4

YE5

Bloed- of plasmaferese donor ?

.Inleiding

Veel atleten zijn bloeddonor, wat natuurlijk een goede zaak is. Veel (intensief) trainende langeafstand lopers zien daar echter van af omdat zij bang zijn dat ze daardoor (eerder) een bloedarmoede zullen oplopen. In onderstaande tekst zal uitgelegd worden waarom een bloedarmoede eerder bij lopers kan ontstaan, wat dat voor gevolgen kan hebben en hoe langeafstand lopers toch donor kunnen worden.

Bloedarmoede bij lopers

Als een (duur-)sporter een bloedarmoede ontwikkeld kan dat leiden tot allerlei vervelende klachten. Denk hierbij aan chronische vermoeidheid, een verhoogde kans op infecties, een verminderd herstel na een zware training en 'pap in de benen'. Het is dus duidelijk dat uiteindelijk (ook) de sportprestatie kan gaan lijden onder een bloedarmoede. Er wordt gesproken van bloedarmoede als de concentratie hemoglobine (Hb) in de rode bloedcellen (erythrocyten) te laag is. Dat is het geval als het Hb bij mannen onder de 8.7mmol/l en bij vrouwen onder de 7.5mmol/l ligt.

Bij duursporters wordt een bloedarmoede vaak veroorzaakt door een ijzertekort (ijzergebreksanaemie). Hierbij kunnen verschillende factoren meespelen:

- **De voeding bevat te weinig ijzer.**

In de Nederlandse voeding zit maar net voldoende ijzer. Als een sporter teveel 'tussendoortjes' (sportdrink!) eet of als de voeding weinig volkoren producten, vlees, vis, lever, groene groenten, vruchten en noten bevat, dreigt al snel een ijzertekort. Vrouwen zijn vaak kleiner, waardoor ze in het algemeen minder eten en minder ijzer met de voeding binnen zullen krijgen.

- **Het ijzer wordt gebrekkig opgenomen uit het maagdarkanaal.**

Ijzer wordt slechts gedeeltelijk door het lichaam uit het maagdarkanaal opgenomen, waarbij met name de ijzeropname uit plantaardige producten slecht is. De opname van ijzer kan verbeterd worden door deze producten gelijktijdig met vitamine C(-rijke producten) in te nemen, maar kan geremd worden door gelijktijdige inname van koffie, thee en melk(-producten).

- **Ijzerverlies.**

De rode bloedcellen blijken bij lopers sneller kapot te gaan, waardoor er vrij hemoglobine in de bloedbaan komt. Vrij hemoglobine zal uiteindelijk met de urine uitgescheiden worden. Daarnaast kunnen duursporters ook bloed verliezen door een beschadiging van het blaas- of darmslijmvlies. Vrouwen verliezen daarnaast in het algemeen ook nog bloed met de menstruatie.

Tevens kan er een 'echte' bloedarmoede ontstaan door een vitamine-tekort (B12 of Foliumzuur) of de aanwezigheid van chronische infectieziekten, maar deze oorzaken komen duidelijk minder vaak voor dan bloedarmoede door een ijzergebrek.

Het Hb-gehalte van een duursporter kan ook (te) laag zijn door een relatieve verdunning van het bloed. Dit een fysiologische aanpassing van het lichaam aan de duur-inspanning, want 'dun' bloed is minder 'stroperig' 2en kan gemakkelijker rondgepompt worden door het hart. Als er sprake is van 'deze verdunning', zonder dat er sprake is van een ijzer- of vitaminetekort, heeft de (duur-)sporter daar geen klachten van.

Een laag Hb-gehalte is dus niet voldoende om de diagnose ijzergebreks-anaemie te stellen. Hiervoor dient dan eerst een bepaling gedaan moeten worden om een indruk te krijgen op de ijzervoorraad. Dan kan met behulp van de ferritine-bepaling in het bloed. Bij sporters wijst een ferritine-waarde boven de 30-35 Ug/L op een adequate ijzervoorraad in het lichaam. Een aanzienlijk deel van de duursporters heeft ijzertabletten nodig om deze ijzervoorraad op peil te houden.

Bloeddonor

Ook bij sporters waarbij de ijzervoorraad op peil is, duurt het altijd één of meerdere weken voordat het gedonderde bloed weer is aangemaakt. Voordat het zover is, gaat dat gepaard met een verminderd herstel- en prestatievermogen. Er zal dus tijdelijk aangepast en 'op gevoel' getraind moeten worden. Het is dus niet handig om bloed te geven vlak voor een belangrijke wedstrijd of in een zware trainingsperiode. Hoelang die periode moet zijn, is per persoon verschillend en hangt bijvoorbeeld af van de ijzervoorraad die iemand heeft. Gezien het feit dat prestatief trainende duursporters zo wie zo al vaker een ijzergebreks-anaemie ontwikkelen, kan het voor hen dus echt een probleem worden als zij naast hun intensieve

training ook nog eens twee keer per jaar een ½ liter bloed zouden geven. Het is dus begrijpelijk dat veel (prestatief) ingestelde lange-afstandlopers van bloeddonatie afzien.

Plasmaferese-donor

Gelukkig is er ook een andere vorm van donerschap, waarbij er geen verhoogde kans is op bloedarmoede! Er is ook een grote behoefte aan donorplasma. In veel bloedbanken vindt naast bloedafname ook plasma-afname plaats, wat plasmaferese wordt genoemd. Bij plasmaferese wordt alleen het plasma wordt afgenomen, waarna de bloedcellen weer aan de donor worden teruggegeven. Plasma kan in zijn geheel aan patiënten worden toegediend of uit het plasma kunnen eiwitten worden gehaald die voor patiënten van belang kunnen zijn:

- **Stollingseiwitten**

Deze zorgen voor de stolling van het bloed. Mensen met bloederziekte (hemofilie) missen één van deze stollingseiwitten. Hierdoor kan hun bloed niet goed stollen. Dit kan ernstige gevolgen hebben bij spontane inwendige bloedingen, operaties en ongelukken. Met de stollingseiwitten uit het donorplasma kunnen mensen met bloederziekte geholpen worden en een vrijwel normaal leven leiden.

- **Afweerstoffen**

Afweerstoffen worden gevormd na besmetting met een ziekteverwekker of na een vaccinatie en zijn van belang voor de afweer. Om patiënten te kunnen beschermen bestaat er behoefte aan afweerstoffen tegen geelzucht (hepatitis A, hepatitis B), tetanus en andere ziekteverwekkers. Bij een plasmaferese wordt ruim een halve liter plasma verzameld. Nadeel is wel dat een plasmaferese langer duurt dan een gewone bloedafname; namelijk ongeveer drie kwartier.

Gevolgen voor de donor en wie kan plasmaferese-donor worden?

Plasmaferese is minder belastend voor het lichaam dan gewone bloedafname, omdat de bloedcellen (en dus ook het ijzer) aan de donor worden teruggegeven. De donor raakt alleen plasma kwijt. Het afgenomen vocht is met drinken binnen enkele uren aangevuld terwijl de afgestane eiwitten binnen een dag weer zijn aangemaakt. Daarom is het verantwoord om na een dag al weer hard te trainen. In principe kunnen sporters dus zonder nadelen voor hun

trainingsopbouw of wedstrijd plasmaferese donor worden. Relatief nadeel is wel dat een bloedbank aan een donor zal om iedere 2 tot 6 weken plasma af te staan, wat mogelijk is omdat plasmaferese voor het lichaam minder belastend is.

Conclusie

Veel lange-afstand lopers worden geen bloeddonor, omdat zij hun trainings- of wedstrijdprogramma in de weken na een donatie niet aan willen passen of omdat ze bang zijn dat ze een ijzerebreksanaemie zullen ontwikkelen. Deze angst is niet geheel ongegrond. Een prestatief ingerichte sporter die overweegt een donor te worden, zou niet alleen de waarde van zijn Hb moeten weten, maar ook die van zijn ijzervoorraad (door middel van een ferritinebepaling). Pas dan kan deze (duur-)sporter voor haar- of hemzelf een verantwoorde keuze maken, waarbij zeker ook de overweging om in plaats van bloeddonor plasmaferese-donor te worden kan worden betrokken. Deze vorm van donerschap heeft het voordeel dat er geen verhoogd risico is op het ontwikkelen van een bloedarmoede, maar heeft wel als nadeel dat er door de bloedbanken gevraagd zal worden eens in de twee tot zes weken over te gaan op donatie.

maart 2001

Els Stolk, bondsarts KNAU

Onderhoud gebouwen en tuin

Jaarverslag 2000

Om het jaarverslag samen te stellen van de vele werkzaamheden die weer gebeurd zijn door de vele leden en niet leden aan ons en in ons Cialfo-gebouw is eigenlijk – wil je een goede indruk krijgen – het mooist wanneer deze bouwvakkers zelf een verslag hierover zouden willen schrijven. Nu spreek ik bewust over bouwvakkers, omdat deze mensen soms letterlijk en soms figuurlijk de bouwstenen onder onze vereniging zijn. Vandaar de gedachte om de bouwjongens zelf aan het woord te laten in het jaarverslag en die warempel een artikel ingeleverd hebben over hun (vaak specifieke) werkzaamheden over het afgelopen bouwjaar 2000.

Onderhoud gebouwen

(de zaterdagmorgen klussengroep)

Een aantal enthousiaste mannen met linker- en rechterhanden, die klussen aanpakken die soms te groot voor hen lijken, maar toch tot ieders tevredenheid geklaard worden. In de afgelopen tijd zijn de toiletgroepen, muur in het krachthok gereedgekomen. Hoewel ze denken alles te kunnen, kan er toch nog enige uitbreiding in mankracht bijkomen, zoals een metselaar. Vrijwilligers meldt u zich aan – u bent welkom !

* Fred van de Wal

Techniek

Twee jaar geleden werd mij door Jan Witsenboer de subtiele vraag gesteld “Dirk kun jij solderen ?” Mijn bevestigende antwoord daarop blijkt nu echter het startsein te zijn geweest voor een reeks van activiteiten waaraan schier geen einde komt.

Er was een klein probleem met de warmwatervoorziening en na enig onderzoek en raadpleging van deskundige, bleek uitbreiding absolute noodzaak. We stelden een vraagje hier en gaven een duwtje daar en vonden voor weinig een moderne goede boiler waarmee we de capaciteit met 75% vergrootten. Het betekende echter wel dat vanwege de beschikbare ruimte de hele bestaande boel gedemonteerd moest worden en opnieuw moest worden opgezet, met als bijkomend voordeel dat ook het energieverbruik aanzienlijk kon worden verminderd. We zaten nog niet even na te genieten van het geklaarde karwei, toen ons het bericht bereikte dat onze fameuze ‘Trekker’ plotseling eigenzinnige trekjes vertoonde en niet meer luisterde naar de opgelegde wensen van het stuurwiel, maar daar

ging waar het zelf wenste, kortom stuurinrichting defect, wielophanging aan revisie toe.

De meeste landbouw mechanisatie bedrijven en sloperijen hebben we daardoor leren kennen, maar de benodigde onderdelen kregen we niet of in slechte staat te pakken. Enige oplossing dus...zelf maken, maar hoe kom je aan het materiaal, wie heeft de machines ?

Zoeken hier, vragen daar, geen succes maar toch...ik heb gesproken met onze chef technische dienst zei onze chef van Start en tevens chef ter plaatse, als je wilt moet je er maar eens naar kijken.

Zo gezegd, zo gedaan, eerlijk voor mij toen gewoon een openbaring, alles is daar in Staverden, het enige wat steekt is, waarom staat dat spul niet gewoon bij ons achter de kantine. Heel wat uurtjes zijn ook hieraan gespendeerd, soms getobd maar de klus is wel geklaard en kicken we op. Bovendien jullie weten het, het gaat goed met Cialfo het is van eenvoudige Atletiekvereniging door zeer enthousiaste en altijd aanwezige leden, trainers, doeners, tappers, klussers, reinigerinnen, tijdwaarnemers, drinkers, eters en een aantal lopers en loopsters tot een goed geoutilleerd bedrijf met alles erop en eraan uitgegroeid.

En dat brengt ons op de elektrische installatie.

Het is ongelooflijk dat zoveel en vaak kostbare en gecompliceerde apparatuur is verzameld, geplaatst en aan de praat gehouden. Maar apparatuur vraagt ook om gebruikers discipline. Veel apparatuur vraagt veel vermogen. Veel vermogen vraagt een goede verdeling. Een goede verdeling bereikt men door groepsbegrenzing. Groepsbeveiliging middels automaten en aardlekschakelaars. Beveiliging = Gebruikersveiligheid. Om bovenstaande situatie te realiseren is op gezag van het bestuur aan zeer veel zaken aandacht besteed.

De bestaande oude situatie werd geïnventariseerd; aantal groepen, verbruik per groep, aantal en soort van apparaten, tijdstippen van gebruik, gebruikersfrequentie, enz.

De wensen van toekomstige aanpassingen en mogelijke uitbreidingen werden in de plannen verwerkt.

De bestaande gewoonten van het werken met, de tijdstippen waarop enz. ook daar is zoveel mogelijk rekening meegehouden.

De renovatie die is uitgevoerd omvat:

Herstel van redelijk bereikbare minder deugdelijke aansluitingen. Verwijdering van niet

gedefinieerbare draden, leidingen, kabels, schakelmateriaal e.d. Aanleg van nieuwe leidingen om een juiste verdeling van groepen te bereiken. Uitbreiding ten behoeve van nieuwe sanitairegroep (handdrogers). Plaatsing nieuwe stalen schakelkast. 12 groepen 16 Ampt aut+aardlekschakelaar, 1 groep 20 Ampt aut+aardlekschakelaar, 4 groepen 380V – 1 keuken en 3 baanverlichting.

De plaats van de schakelkast is zodanig gekozen dat watermeter, gasmeter, waterleidingnet en aftapkranen goed bereikbaar zijn. Voor de in- en uitschakeling van de baanverlichting is gekozen voor een automatisch systeem, zodat de meesten de installatie kunnen bedienen. De bediening gaat als volgt: wanneer de trainer aankomt (\pm half uur voor training) plaats hij/zij de sleutelschakelaar in de positie 1=aan. Dat is alles, een ingebouwde schemerschakelaar geeft bij een schemering van 10 lux een commando naar een timer dat het licht aan moet, de timer kijkt of dit binnen zijn schakeltijd is, is dit zo, dan geeft hij het commando door aan de eerste magneetschakelaar waardoor de eerste twee lampen gaan branden, tegelijkertijd gaat dit commando naar het eerste tijdrelais, die gaat aftellen voor het tweede stel lampen en doorgeeft aan tweede tijdrelais voor het aftellen van het derde stel lampen, doorgeeft aan het derde tijdrelais voor het vierde stel lampen en deze situatie in stand houdt totdat de sleutelschakelaar wordt teruggezet.

In het geval van algemene stroomuitval start aut. een reset programma dat het inschakelprogramma opnieuw start (duurt \pm 25 min. ter beveiliging van de installatie). Wanneer de baanverlichting wordt vergeten uit te schakelen, gebeurt dit automatisch op een door het bestuur aan te geven tijdstip.

Buitenverlichting wordt eveneens gedirigeerd door de schemerschakelaar, maar uitsluitend als het toegangshek is geopend en gaat altijd uit wanneer dit wordt gesloten.

Dit was in vogelvlucht het elektrische gebeuren.

Je hebt erom gevraagd en dit is nog lang niet alles, denk maar aan de voorzieningen watertoevoer en het leggen van een nieuwe waterhoofdleiding voor verdere uitbreiding en voor de ringleiding ter bestrijding van de legionella bacterie.

De opsomming van de vele meters pijp, water, gas en de honderden meters draad en andere rommel zal ik je maar besparen, maar de medewerking en echte steun van Elbert van Laar,

Frank Mensink, Jan Witsenboer, Jan van Bussel, Henk, Richard, Berend en sorry ik vergeet er nog een heleboel...echt het is een vereniging van allemaal GOUDEN KERELS.

* Dirk Bakkeren

Klussenploeg

Clubgebouw: buitenzijde geschilderd eerst losse verfdelen verwijderd, gaten gestopt, gegrond en daarna aflakken.

Werkkast: voorzien van schappen, ophangspijkers en beugels geschilderd.

Krachthok: oude verrotte kozijnen verwijderd en dichtgespijkerd met platen die vooraf eerst tweemaal gegrond werden. Ophangstrips voor steenstrips geplaatst en steenstrips opgehangen.

Bar: meehelpen bij het plaatsen

Keuken: lade gerepareerd en deurtjes opnieuw wat bijgesteld.

Kleedkamers: plafonds douches schoongemaakt en opnieuw gesausd.

Buiten: tuinonderhoud zoals onkruid verwijderen en afval afvoeren. Struiken gesnoeid achter de "Knip". Regelmatig afval en dergelijke rondom het clubhuis verzameld en afgevoerd.

* Henk van Vemde



Onderhoud groen

Bij het aanschouwen voor de borders rondom ons clubhuis gaan mijn gedachten terug naar bijna 10 jaar geleden.

In den beginne was daar slechts een hoop dorre witte aarde, waar enkele mensenkinderen de euvele moed hadden hier en daar een plantje te poten met in het achterhoofd het bange vermoeden dat er voor dat plantje geen voedsel zou zijn. Maar het wonder geschiedde. Deze dorre aarde bleek vruchtbaar genoeg en zijn de potelingen uitgegroeid tot een onstuimig woekerende plantenzie, die om intensief onderhoud vraagt.

Een enkele keer per jaar wordt groot onderhoud gepleegd waar enkele hobbyisten zoals Piet de Wildt aan meewerkten. Dit grote onderhoud heeft afgelopen jaar bevredigend gefunctioneerd. Maar

toch, het reguliere onderhoud verdient iets meer hulp.

De groenvoorziening wil daarom besluiten met de vraag om meer assistentie en aandacht.

* Leo Kwakernaak

De bar

Toen zo'n drie jaar geleden het bestuur zijn vizier al op het jaar 2001 richtte met het oog op ons 25-jarig jubileumjaar, ontstond het plan voor het creëren van een nieuwe bar, een bar die aan een veeltal eisen moest voldoen en opgeleverd zou worden in 2001. De planmatige aanpak was om eerst te inventariseren wie wat en wie hoe het zou willen hebben om vervolgens een plan voor te kunnen leggen aan het bestuur en vervolgens aan de leden.

Enkele punten waaraan we graag wilden voldoen waren:

Hygiëncode volgens geldende normen HACCP principes (keuringsdienst van waren)

Stromend water

Koffie/thee hoek

Invalide afgifte

Bedieningsgemak

Ruimte en sfeervol

Voor het ontwerpen, schikken en schuiven van de tekeningen heeft Willem Elskamp zijn creatieve pen over het papier gehaald, uitgaande van de aanwezige componenten zoals de bouwsels die aan het plafond hangen en de bestaande deuren en kozijnen.

Vervolgens zijn ook een drietal niet- Cialfoleden gevraagd of ze mee zouden willen helpen met de



opbouw van de bar met een ieder zijn eigen specialiteit zoals:

Gert Smallegoor – voor de coördinatie en aansturing

Johan Visser – voor water afvoer en lichtvoorbereiding

Herman Heikens – voor de hand en spandiensten.

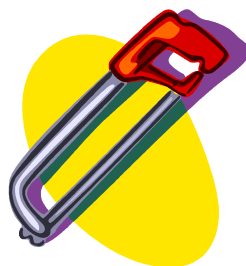
Deze mannen hierbij nogmaals namens ons (CIALFO) heel hartelijk bedankt, waarbij we

onze leden die meegeholpen hebben niet vergeten. Het resultaat is voor een ieder duidelijk en namens het bestuur en de barploeg hopen wij dat een ieder het zijne er kan vinden.

Wat niet wil zeggen dat de klus geheel geklaard is, want in de keuken gaan we door met aanpassingen, de klussenploeg klust verder, de bouwploeg heeft grootse plannen, techniek is nog niet uitgeschakeld, Berend schildert en helpers verven, de groengroep ploegt voort.

Kortom Cialfo-bouw is in beweging !

Peter Broekhuis



Harry's statistieken

- **Apeldoorn**, F.H. Koningscross, 15 km., 27-01-2001: Jan Lubbinge, 1.08.16 u.;
- **Grootebroek**, Kloetloop, SAV, 28-01-2001: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.50.27 u. (pr);
- **Apeldoorn**, 28^e Midwintermarathon, 3-02-2001: **marathon** (42,2 km.): 188. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.44.10 u.; **Asselronde** (27,3 km.): 298. Dick Doornebal, 2.08.58; 314. Piet de Wildt sr., 2.09.54 u.; **minimarathon** (18,7 km.): 9. Jan van Ommen, 1.03.28; 13. Wim de Weerd, 1.05.50; 23. Harry Veldkamp, 1.09.05; 36. Marco Mensink, 1.12.09; 46. Richard Berkhoff, 1.13.49; 67. Gert Schaap, 1.16.57; 72. Bart Mager, 1.17.35; 126. Jaap Kooiman, 1.21.48; 136. Gerbert Tiemens, 1.22.19; Bert Otterspeer, 1.23.05; Jan Witsenboer, 1.27.00; 354. Hans Reijnders, 1.30.11; 382. Manon Mensink, 1.30.55; 397. Jan Lubbinge, 1.31.21; 515. James Drysdale, 1.34.22; 704. Henk van 't Erve, 1.38.43; 756. Frank Mensink, 1.39.49; 928. Tim Bijsterbosch, 1.43.36;
- **'t Harde**, Nederlands Kampioenschap cross militairen, 11 km., 7-02-2001: M45: 1. Tjibbe de Vries, 41.42 min. (nationaal kampioen!);
- **Herten-Bertlich (Dld.)**, marathon (42,2 km.), 11-02-2001: 9. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.17.45 u. (pr en 106^e marathon) (1^e M45);
- **Zolder (B.)**, '50 km. van Zolder', 17-02-2001: Jan-Willem Dijkgraaf, 4.06.27 u.;
- **Wezep**, Militaire cross defensie, 8000 mtr., 18-02-2001: 2. Bart Mager, 30.00 min.;
- **Spijkenisse**, Heldermanloop, Spark, 25 km., 18-02-2001: Jan-Willem Dijkgraaf, 2.06.17 u.;
- **Schoorl**, Groet uit Schoorl Run, 18-02-2001: 30 km.: 31. Anne van Schuppen, 1.55.06 u. (2^e vrouw en CR V40!);
- **Wenum-Wiesel**, 25 km., AV Veluwe, 24-02-2001: 1. Jan van Ommen, 1.26.39 (pr); 2. Wim de Weerd, 1.27.36 (1^e M45/CR M45!); 9. Harry Veldkamp, 1.33.35 (7^e sen./pr); 14. Bart Mager, 1.38.45 (pr); 15. Anne van Schuppen, 1.39.24 (1^e vrouw/CR V40!); 17. Arjan Kluin, 1.39.35 (pr); 23. Gert Schaap, 1.43.44 (pr); 25. Jaap Kooiman (9^e M40/pr); 10,7 km.: Frank Hagen, 48.47 min.;
- **Bad Salzuflen (Dld.)**, marathon (42,2 km.), 24-02-2001: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.32.13 u. (107^e marathon);
- **Zwolle**, Zwartewaterloop, AV PEC, 25-02-2001: 15 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.12.18 u.;
- **Harderwijk**, Bosloopcompetitie, Athlos, 25-02-2001: 5 km.; vrouwen: 5. Linda Faber, 29.41 min.; 19. Elbert van Laar, 29.41 min.;
- **Nijkerk**, 2^e Wintertrimloop, AV Nijkerk, 3-03-2001: 25 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.54.59 u.;
- **Landsmeer**, Twiskemolenloop, halve marathon (21,1 km.), 4-03-2001; Jan-Willem Dijkgraaf, 1.38.22 u.;
- **Harderwijk-Hierden**, 'Halve marathon van Hierden', 10-03-2001: 21,1 km.; M50: 7. Dick Doornebal, 1.33.30 u.; 10,9 km.: 51. Linda Faber, 1.01.27 u.; Elbert van Laar, 1.01.27 u.;
- **Zaandam**, Runnersworldloop, 30 km., 11-03-2001: 30. Arjan Kluin, 2.09.02 (15^e sen./pr);
- **Alphen**, 'Twintig van Alphen', NUON Run Classics, 11-03-2001: 20 km.; V40: 1. Anne van Schuppen, 1.12.11 u. (CR V40!);
- **Stein**, '6 uur van Stein', 11-03-2001: 100. Jan-Willem Dijkgraaf, 61.184 mtr. (22^e M45);
- **Wapenveld**, Berga-papierloop, AV De Gemzen, 17-03-2001; 10 E.M. (16,1 km.): 2. Jan van Ommen, 53.10 min. (2^e sen.); 3. Wim de Weerd, 54.49 min. (1^e M40/CR M45!); 10. Harry Veldkamp, 58.23 (6^e sen./pr); 12. Tjibbe de Vries, 59.51 (5^e M40); 23. Jaap Kooiman, 1.05.38 (7^e M40); 36. Gerbert Tiemens, 1.07.31; 41. Dick Doornebal, 1.08.03 (6^e M50); 52. Jan Lubbinge, 1.11.47; 71. Jan Douma, 1.15.33 (CR M60!); 73. Bert-Jan den Besten, 1.17.08; 10,2 km.: mannen: 15. Gert Schaap, 48.33 min.; 34. René Broerse, 56.30; vrouwen: 1. Renske Terpstra, 48.32 (goede tijd!); 5,2 km.: mannen: 1. Frank Hagen, 20.52 min.; vrouwen: 4. Yvonne Scholten, 26.56 min.: 1000 mtr.: jongens: 6. Joost Lubbinge, 4.13; 11. Thijs Lubbinge, 5.03 min.;
- **Steinfurt (Dld.)**, Steinfurt-marathon, 17-03-2001: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.25.55 u.;
- **Eerbeek**, Lenteloop, 18-03-2001: halve marathon (21,1 km.): Jack Ribbink, 1.53.12 u.; 12,3 km.: Loes Ribbink, 59.00 min.
- **Tilburg**, 'De Dertig van Tilburg', 18-03-2001: 30 km.: vrouwen: 1. Anne van Schuppen, 1.53.05 u. (CR V40!); M40: 48^e. Jan-Willem Dijkgraaf, 2.31.59 u.

Wedstrijdverslagen

't Harde, Ned. Kamp cross militairen, 7-02-2001:

Tjibbe de Vries is bij het Nederlands Kampioenschap cross voor militairen winnaar geworden bij de veteranen. In de omgeving van het Artillerieschietkamp 't Harde en 'De Knobbel' was een pittig parkoers van 11 km. uitgezet. De Oldebroeker kon direkt goed meekomen met een grote kopgroep. Hij finishte na 41.42 min. Dit jaar won hij de lange cross; vorig jaar was de Cialfo-atleet eerste op de korte cross. Op 17 februari doet de militair kampioen mee aan de Gelders-Overijsselse cross in Epe. Bij de veteranen-45 leidt Tjibbe de Vries het klassement.

Bertlich (Dld.), marathon, 11-02-2001:

Bij de marathon in het Duitse Bertlich heeft ultraloper Jan-Willem Dijkgraaf zijn persoonlijk rekord op de klassieke afstand van 42,2 km. verbeterd tot 3.17.45 u. In het totaalklassement werd hij hiermee negende. Dijkgraaf won bij de mannen-45-plus. De kilometervreter heeft inmiddels meer dan 100 marathons op zijn naam staan. Daarnaast heeft de Epenaar ook al meer dan 100 wedstrijden gelopen, die langer zijn dan de marathon.

Epe, 4^e Gelders-Overijsselse cross-competitie, 17-02-2001:

Bij de vierde cross van de Gelders-Overijsselse competitie in Epe hebben atleten van AV Cialfo vier ereplaatsen behaald. Jan van Ommen won zijn thuiswedstrijd op de middenafstand met 16.32 min. op 5000 mtr. Op de lange afstand wonnen Peter Visser (AV'34-Apeldoorn) en duatlete Irma Heeren (Athlos-Harderwijk) bij de senioren. De Eper club had een schitterend parkoers uitgezet aan de Dellenweg tegenover het hertenkamp. Deze cross telde tevens mee voor het eindklassement van de competitie in Gelderland en Overijssel.

Bij de jongens-A kreeg Jeroen Ribbink geduchte concurrentie van de Apeldoornse atleet Arno Hoevink. In de eindsprint werd de plaatsen verdeeld. Hoevink won met klein verschil met 28.27 min. op de 8000 mtr. Het Eper talent moest vijf sekonden toegeven, maar won wel overtuigend het eindklassement. Tjibbe de Vries was niet meer te achterhalen na drie eerste plaatsen bij de mannen-45. In Epe deed hij het rustig aan met een derde plek. Op zondag had de Oldebroeker immers al weer een run-bike-run in het nationale circuit. De sterke veteraan is in deze

discipline ook een uitbinker. Een tweede plaats was er voor Nicole Kwakkel bij de meisjes-pupillen-A eerstejaars met 6.41 min. op de 1500 mtr.

Apeldoorn, 25 km., 24-02-2001:

Cialfo beheerst wedstrijd met drie zege's

In de winterzon van Wenum-Wiesel hebben de lopers van atletiekvereniging Cialfo de 25-kilometerwedstrijd volledig beheerst met drie zege's en twee parkoersrekords. Acht atleten uit de stal van trainer-Henk Liefers eindigden bij de eerste 25 finishers. Jan van Ommen (1.26.39) won op overtuigende wijze bij de mannen-senioren. Hij maakte deel uit van een kopgroep met Wim de Weerd (1.27.36), Udo Zwijnenberg (Athletics-Nijverdal) en hijzelf. De Weerd moest bij 18 km. een gaatje laten vallen; Zwijnenberg werd door een tussenspurt van Van Ommen verslagen. Een kleine versnelling was genoeg voor een mooie zege.

Epenaar Harry Veldkamp maakte een uitstekende indruk. Hij verbeterde zijn persoonlijk rekord met maar liefst vijf minuten tot 1.33.35 u. Cialfo-atlete Anne van Schuppen deed het relatief rustig aan maar ze verpletterde wel het parkoersrekord met 15 minuten. Met grote voorsprong kwam ze na 1.39.24 als eerste vrouw binnen bij het sportpark van WWNA. Het betekende een nieuw clubrekord bij Cialfo. Ze gaat nu een week op trainingskamp in Portugal. Hoewel sommige asfaltstroken behoorlijk glad waren, konden de atleten over het algemeen toch uitstekend uit de voeten op de rondjes, die de organiserende vereniging AV Veluwe had uitgezet. Het aangenaam warme winterzonnetje vergoedde veel.

Hattermer Jan van Ommen is al een tijdje goed in vorm, maar het gemak waarmee hij de 25 km.-wedstrijd naar zijn hand zette, verbaasde ook trainer Henk Liefers. "Het ziet er allemaal zo verbluffend gemakkelijk uit. Hij loopt momenteel zeer sterk. Hij verbetert hier toch maar mooi het parkoersrekord in Wenum-Wiesel met een minuut." Jan van Ommen kwam in een nieuw persoonlijk rekord van 1.26.39 aan de meet. De atleet, die niet snel op grootspraak kan worden betrapt, konstateerde simpel: "Het ging vandaag erg lekker". In het najaar loopt hij de marathon in Berlijn. In de Rotterdam-marathon gaat hij op uitnodiging 'haaswerk' doen samen met zijn loopmaatje Wim de Weerd. De snelle veteraan

was de enige die Van Ommen nog enigszins kon bijhouden. Ook hij bleef nog een seconde onder het oude parkoersrekord van Cees Kraaijeveld met een zeer knappe 1.27.36. De 45-jarige De Weerdts liep een Cialfo-rekord in zijn categorie. Zijn zege bij de veteranen was onbedreigd. 'Ik ben dik tevreden. De zege bij de veteranen en onder het parkoersrekord, dat wilde ik bereiken en dat is prima gelukt', aldus de Hattemer. Wim de Weerdts heeft het Nederlands kampioenschap voor veteranen (15 km.) op de weg als hoofddoel in het voorjaar. De Cialfo-atleten Bart Mager en Arjan Kluin zijn in training voor de Rotterdam-marathon. Beide liepen een persoonlijk rekord met 1.38.45 en 1.39.35.

Wapenveld, 10 E.M., 17-03-2001:

Podiumplaatsen voor Jan van Ommen en Wim de Weerdts

Jan van Ommen is tweede geworden bij de Bergapapierloop in Wapenveld. De wedstrijd over 10 Engelse Mijlen (16,1 km.) werd in een nieuw parkoersrekord gewonnen door Neals Strik met 50.56 min. Van Ommen liep een prima 53.10 min. De Hattemer werd gevolgd door clubgenoot Wim de Weerdts, die snelste veteraan werd in Wapenveld met 54.49 min. Beide atleten zijn lid van atletiekvereniging Cialfo in Epe. Komend weekeinde nemen ze deel aan de nationale topwedstrijd in Den Haag, de City-Pier-City-loop, een halve marathon. Een tijd van 1.10 u. behoort dan tot de mogelijkheden, meent het Hattemse duo.

De nationale subtopper Neals Strik was in Wapenveld te snel voor Jan van Ommen. 'Het heeft geen zin om achter hem aan te gaan. Dat gaat te hard voor mij. Op de 5 km. had hij al meer dan 30 seconden voorsprong op Wim en mij', aldus de Hattemer. Binnenkort gaat hij met zijn club AV Cialfo op trainingskamp op Ameland. Samen met Wim de Weerdts gaat hij zich daar voorbereiden op de Rotterdam-marathon. Ze zullen in Rotterdam 'haaswerk' verrichten voor clubgenote Anne van Schuppen. Wim de Weerdts heeft zijn vizier gericht op de Nederlandse kampioenschappen voor veteranen op de weg. In Groningen wil hij in mei onder de vijftig minuten lopen op de 15 km. Een podiumplaats behoort dan tot de mogelijkheden. Maar De Weerdts wil meer: 'Er is maar één plaats die telt; dat is de eerste plek', zo klinkt het strijdlustig.

Met bijna 20 atleten was AV Cialfo goed vertegenwoordigd in Wapenveld. In de wedstrijd over 10 Engelse Mijlen kon senior Harry Veldkamp zijn persoonlijk rekord met enkele seconden aanscherpen tot 58.23 min. Hiermee werd hij tiende. Tjibbe de Vries (M45) bleef ook nog onder het uur met 59.51 min. Een knappe tijd werd neergezet door Jan Douma uit Vaassen. De bijna 65-jarige Cialfo-atleet liep 1.15.33 u. Hij is een van de lopers die in het najaar willen pieken met de Berlijn-marathon. Een grote groep Cialfo-atleten zal naar de Duitse hoofdstad afreizen.

3

Uitslagen

Emmeloord, indoor, 3-02-2001:

30 mtr., kogel, hoog: JPC: 6. Pieter Verschuur, 7.06, 6.85, 0.85; 10. Gijs Grinwis, 7.54, 5.79, 0.80; MPC: 11. Debby Hazelaar, 7.38, 3.48, 0.75; 12. Milou Stevens, 7.94, 3.97, 0.70; 15. Michelle Das, 7.78, 3.70, 0.60; 16. Jelleke Boomsluiters, 8.96, 4.16, 0.65; kogel, 30 mtr., hoog: JPB: 7. Wessel Grinwis, 5.15, 6.93, 0.90; 8. Maurice Rensink, 4.39, 7.07, 0.90; 13. Thijs Lubbinge, 5.02, 7.26, 0.80; 17. Robin Prent, 3.98, 7.71, 0.85; MPB: 2. Nancy van Petersen, 3.52, 6.34, 1.00; kogel, hoog, 30 mtr.: JPA-1^e jrs.: 18. Muhsin Calisal, 2.99, 0.90, 6.62; 19. Wisse Boomsluiters, 3.62, 0.80, 7.66; hoog, 30 mtr., kogel: JPA-2^e jrs.: 9. Joost Lubbinge, 1.15, 6.48, 7.10; 21. Thijs v.d. Brink, 0.85, 7.22, 4.09; hoog, kogel, 30 mtr.; MPA-1^e jrs.: 4. Sacha Popping, 0.95, 6.04, 6.82; 7. Nicole Kwakkel, 0.95, 4.68, 6.62; 8. Sara Zevenhuizen, 0.90, 4.92, 6.60; 12. Mala Noijs, 0.95, 3.34, 6.78; 13. Kim Lijding, 0.90, 4.92, 7.38; 17. Christel Harmsen, 0.90, 4.23, 7.22; 19. Nikita Berends, 0.90, 4.11, 7.38; JD-1^e-jrs.: 13. Tom Koele, 1.15, 5.89, 6.28; 24. Sahin Calisal, -, 5.48, 6.60; hoog, 30 mtr., kogel: JD-2^e-jrs.: 13. Pepijn Boomsluiters, 1.25, 6.71, 7.03; 18. Jelle Aalbers, 1.10, 6.58, 5.00; kogel, hoog, 30 mtr.; MD-2^e-jrs.: 16. Rosemarie Smit, 6.19, 1.15, 6.15; 18. Manon Logtenberg, 6.56, 1.20, 6.43; 30 mtr., kogel, hoog: JC-1^e jrs.: 2. Matthijs Koele, 5.62, 6.28, 1.45; 10. Roel Staaedegaard, 6.51, 6.16, 1.40; 14. Tahsin Calisal, 7.64, 4.96, -; 30 mtr., hoog, kogel; JC-2^e-jrs.: 6. Raymond Bourgonje, 6.12, 1.25, 9.45.
50 mtr. horden: JD: Jelle Aalbers, 8.24; Pepijn Boomsluiters, 8.10 (CR!); MD: Rosemarie Smit, 7.86 (CR!); Manon Logtenberg, 8.57; JC: Raymond Bourgonje, 8.00; Roel Staaedegaard, 7.87 (CR!).

Apeldoorn, indoor, 11-02-2001:

Jongens C (40 mtr., 40 mtr. H., hoog, kogel): 17. Raymond Bourgonje, 6.8, 8.7, 1.25, 9.84.

Epe, Gelders-Overijsselse crosscompetitie, 17-02-2001:

1500 mtr.: MPB: 7. Nancy van Petersen, 7.15; 13. Caroline Bijsterbosch, 8.19; 18. Mandy Bruintjes, 10.55; JPB: 6. Robin Prent, 7.14; MPA-1^e-jrs.: 2. Nicole Kwakkel, 6.41; 17. Mala Noijs, 8.02; 23. Rosa Jonker, 8.19; 27. Sacha Popping, 8.48; MPA-2^e-jrs.: 22. Meike Kleinpaste, 8.51; JPA-1^e-jrs.: 16. Muhsin Calisal, 8.09; 17. Wisse Boomsluiters, 9.07; JPA-2^e-jrs.: 28. Thijs v.d. Brink, 8.00; MD-1^e jrs.: 8. Judith Reinders, 6.41; 15. Jolien Philipsen, 7.48; MD-2^e-jrs.: 12. Manon Logtenberg, 6.47; 16. Rosemarie Smit, 7.03; 18. Anock Kleinpaste, 7.38.
2000 mtr.: JD-1^e-jrs.: 26. Tom Koele, 10.28; 31. Julian Rensink, 11.30; 32. Stef v.d. Bedem, 11.42; 33. Sahin Calisal,

12.08; JD-2^e-jrs.: 19. Peter Ruyer, 9.21; MC: 11. Astrid Geerts, 9.21; 14. Sabrina Bol, 9.31.

3500 mtr.: JC: 40. Roel Staaedegaard, 18.04; 42. Rick Hahn, 18.52; 43. Raymond Bourgonje, 19.18; 44. Tahsin Calisal, 24.02;

8000 mtr.: JA: 2. Jeroen Ribbink, 28.32.

5000 mtr.: heren-midden afstand: 1. Jan van Ommen, 16.32; 5. Wim de Weerd, 17.26.

6000 mtr.: vrouwen senioren: 11. Yvonne Scholten, 34.09.

12.000 mtr.: heren senioren: 12. Harry Veldkamp, 44.21; 15. Steven Hofenk, 46.48; mannen-veteranen-M40: 7. Jaap Kooiman, 47.40; M45: 3. Tjibbe de Vries, 51.05; M50: 5. Bert Otterspeer, 50.29; 6. Jan Witsenboer, 52.13; 10. Piet de Wildt sr., 55.51.

Steenwijk, indoor, 3-03-2001:

JB (40 mtr., 50 mtr.): 7. Tijmen Hondelink, 5.72 (CR!), 6.83; JC-2^e jrs. (kogel) : 6. Raymond Bourgonje: 10.18 mtr.

Uitslag Coopertest 15 Maart 2001, Epe, Av Cialfo

<i>Naam</i>	<i>Cat.</i>	<i>Uitslag</i>
Christel Baack	Mb	2407
Monica V. Westerveld	Mb	2054
Linda V. Westerveld	Mb	1973
Iris Schutte	Mb	2054
Udo Husmans	Ja	3028
Bram Leenburg	Jb	2867
Ruben Zwartz	Ja	2925
Gerbert Tiemens	Msen	3235
Dennis Boon	M.Sen	3091
Suzan V. Megen	V.Sen	2262
Wim De Weerd	M45	D.N.F.
Gerrit Tenkink	M.Sen	2990
Tijmen Hondelink	Jb	2786
Renske Terpstra	V.Sen	2921
Trainer Henk Liefers	M50	3075
Giny Scheepers		2150
Peter Berends	M55	2525

5 Km Cialfo, 15 maart 2001

17.09.9	Gert Schaap	M.Sen
17.13.3	Wim De Weerd	M45
17.13.7	Jan Van Ommen	M.Sen
17.14.2	Harry Veldkamp	M.,Sen
17.14.7	Anne Van Schuppen	V.Sen/V40
17.32.2	Bas Van Beek	M.Sen
17.44.8	Arjan Kluin	M.Sen
18.48.6	Jaap Kooiman	M45
20.06.8	Bert Otterspeer	M50

TIJDLOOP 2001 10 maart 2001.								
Plaats	Naam	Inschatting:			Werkelijk:	Verschiil	Winst/Verval	gem km
		min p km	sec p km	sec p 4 km	sec p 4 km	in sec	in sec	per uur
1	Henk Liefers	4.575 km	297.5	1190	1080	-110	-0,0924370	13,333
2	Peter Berends	5.30 km	330	1320	1252	-68	-0,0515152	11,502
3	Bennie Geerts	4.20 km	260	1040	1020	-20	-0,0192308	14,118
4	Jan Witsenboer	4.20 km	260	1040	1024	-16	-0,0153846	14,063
5	Jan van Ommen	3.25 km	205	820	831	11	0,0134146	17,329
6	Willem de Weerd	3.27 km	207	828	840	12	0,0144928	17,143
7	Harry Veldkamp	3.40 km	220	880	896	16	0,0181818	16,071
8	Renee Broerse	5.15 km	315	1260	1290	30	0,0238095	11,163
9	Steven Hofenk	3.50 km	230	920	950	30	0,0326087	15,158
10	Jeroen Ribbink	3.35 km	215	860	913	53	0,0616279	15,772

Clubrecords

Indoor-clubrecords 2000-2001:

17.	JD	Pepijn Boomsluiters	50 mtr. H.	8.10 sec.	Emmeloord	3-02-2001
18.	MD:	Rosemarie Smit	50 mtr. H.	7.86 sec.	Emmeloord	3-02-2001
19.	JC:	Roel Staaedegaard	50 mtr. H.	7.87 sec.	Emmeloord	3-02-2001
20.	JB:	Tijmen Hondelink	40 mtr.	5.72 sec.	Steenwijk	3-03-2001

Outdoor-clubrecords AV Cialfo 2000:

2.	M45:	Wim de Weerd	25 km.	1.27.36 u.	Apeldoorn	24-02-2001
3.	V40:	Anne van Schuppen	25 km.	1.39.24 u.	Apeldoorn	24-02-2001
4.	V40:	Anne van Schuppen	20 km.	1.12.11 u.	Alphen a/d Rijn	11-03-2001
5.	V40:	Anne van Schuppen	30 km.	1.55.07 u.	Schoorl	18-02-2001
6.	V40:	Anne van Schuppen	5000 mtr.	17.14.7 min.	Epe	15-03-2001
7.	M45:	Wim de Weerd	10 E.M.	54.49 min.	Wapenveld,	17-03-2001
8.	M60:	Jan Douma	10 E.M.	1.15.33 u.	Wapenveld,	17-03-2001
9.	V40:	Anne van Schuppen	30 km.	1.53.05 u.	Tilburg	18-03-2001

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	628782
	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
	Debby Rijnbeek	<i>lid</i>	B. van Suttnerwg 14	629949
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 Schoolen		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	Idske Mulder (jeugdleden)	620640	An Boltjes (volwassenen)	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	Baan	
A-pupillen	di	17:00-18:00	Baan	Jos, Anoek
	do	17:00-18:00	Baan	Elijanne, Jos
Junioren D	di	18:00-19:00	Baan	Jos, Anoek
	do	18:00-19:00	Baan	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

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

April 2001

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 7	Isala	Kampen	BCD-Medaillewedstrijd (A)
Za. 7	NOP	Emmeloord	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	BUIS BALLOT	LOOP	AFGELAST IVM MKZ CRISIS !!!!
Za. 21	Flevo Delta	Dronten	BCD-Medaillewedstrijd (B)
Za. 21	PEC	Zwolle	Pupillencompetitie
Zo. 22	St. Mar.R'dam	Rotterdam	Marathon, NK-senioren
Di. 24	AV Cialfo	Epe	Avondwedstrijd
Do. 26	Isala	Kampen	Avondwedstrijd
Za. 28	Sperwers	Emmen	C/D-competitie
Zo. 29	Trias	Heiloo	Veteranencompetitie
Ma. 30	De Sprinter	Meppel	Oranjeparkloop
Ma. 30	NOP	Emmeloord	Koninginneloop
Ma. 30	Oranjecomité	Hattem	Grachtenloop

Mei 2001

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Do. 3	PEC	Zwolle	Slingercompetitie
Zo. 6	SISU	Almelo	B-competitie
Zo. 6	Daventria	Deventer	Hanzestedenloop (21,1 km.)
Di 8	AV Cialfo	Epe	RABO 10 E.M. + 5 km.
11/12	AV Cialfo	Epe	Reg. Kamp. Meerkamp B/C/D
Za. 12	De Gemzen	Heerde	Pupillencompetitie
Zo. 13	KNAU/ARGO	Groningen	NK-veteranen weg (10 + 15 km.)
Zo. 13	NOP	Emmeloord	Seniorencompetitie
Za. 19	Flevo Delta	Dronten	Medaillewedstrijd-pupillen (B)
Za. 19	Isala	Kampen	C/D-competitie
Zo. 20	KNAU/St. Mar	Utrecht	NK-halve marathon, sen. + jun.-A
Zo. 20	KNAU	Amsterdam	Jeugd Olympische Dag
Zo. 20	Start'78	Steenwijk	Veteranencompetitie
25/26	KNAU/St.	Apeldoorn	NK-24 uur

Juni 2001

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Zo. 3	St. Ten Miles	Tilburg	10 Eng. Mijlen, nat.
Ma. 4	St. FBK	Hengelo	FBK (Grand Prix 2)
Do. 7	PEC	Zwolle	Slingercompetitie
Za. 9	AV'34	Apeldoorn	10 Eng. Mijlen (16,1 km.)
Zo. 10	Sperwers	Emmen	B-competitie
Za. 16	AV'55	Heerenveen	Gebiedsfinale C/D-competitie
Za. 16	PEC	Zwolle	Halve marathon
Za. 16	Isala	Kampen	Finale pupillencompetitie
Zo. 17	ARGO	Doetinchem	Seniorencompetitie
Do. 21	AV Cialfo	Epe	Coopertest + 10 km. + 5 km.

NB Alle wedstrijden onder voorbehoud ivm afgelastingen door de MKZ crisis