

Van de redactie

Op het moment waarop dit clubblad onder de leden wordt verspreid staan we aan de vooravond van de zomerschoolvakanties hier op de veluwe. Met dit zomernummer hebben we de eerste helft van 2001 inmiddels afgesloten. Wij zijn voornemens, vooral ook in het kader van ons jubileumjaar, een extra editie van het clubblad te verzorgen. De sluitingstijd voor copy voor dit extra nummer is 1 september a.s. De redactie is in het bijzonder geïnteresseerd in copy dat op de een of andere wijze elementen van het jubileumfeest betreft.

Vanaf begin september tot einde van dit jaar zal de cyclus van interviews met onze ex-voorzitters (rubriek "Ontmoeting met..." gecompleteerd worden.

In dit nummer graag uw aandacht voor diverse mededelingen, o.a. over de jubileumactiviteiten. Op blz. 9 leest u, aansluitend op hetgeen hierover in de vorige editie was vermeld, een en ander over een te organiseren survival (voor iedereen!!!!) en het.....standwerkersconcorso! Verder een aankondiging over de aanstaande clubkampioenschappen (noteert u alvast 29 september in de agenda) die ook speciaal van karakter zullen zijn.

De nieuwe rubriek "Ik geef de menukaart door..." blijkt geen eendagsvlieg. Waar Tiny Voogd al had laten blijken sportief het een en ander aan te kunnen, krijgt u (blz. 11) nu wat culinaire hoogstandjes van haar te zien.

Young Energy stelt u ook nu weer niet teleur. Het foto raden in de rubriek "Postvak en Mail" zorgt voor aardig wat contacten tussen onze leden. Kijkt u maar vanaf blz. 13.

In dit laatste nummer voor de vakantie geven "De schoenen van..." en "Speerpunt" op resp. de blz. 8 en 6) ook weer acte de présence.

Dat het voorjaar weer uitermate sportief en actief is verlopen mag blijken uit de vele sportverslagen en wedstrijdverslagen. Vanaf blz. 21 kunt u zich volledig op de hoogte stellen van het sportieve wel en wee van onze clubleden.

De redactie wil u van harte een aangename zomer en een prettig vakantie toewensen. Schroom niet om u vakantiewetenswaardigheden (of maakt niemand ooit wat mee?) aan ons clubblad toe te vertrouwen. Het hoeft niet alleen om sport te gaan. Er zijn nog meer leuke, interessante en spannende dingen, toch?

Graag tot ziens in september.



Index

Van de redactie	1
Van de voorzitter	2
Bestuursmededelingen	2
Jubileum activiteitenkalender	2
Van de ledenadministratie	3
Een woensdagmorgen in Epe	4
Gronau	4
Verjaardagen	5
Speerpunt	6
Zwemfestijn	7
De schoenen van... ..	8
Jubileumnieuws	9
Clubkampioenschappen	10
Ik geef de menukaart door	11
Bodywalk	12
Young Energy	13
Atletiek en muziek	19
Harry's statistieken	20
Wedstrijdverslagen	21
Uitslagen	23
Clubrecords	24
Wat kost het	25
Colofon	26
Trainingstijden en categorieën	27
Wedstrijdkalender	28

CLUBNIEUWS

clubblad van AV Cialfo Epe
25^e jaargang nr. 4 – juli 2001

Kopij voor het volgende nummer
(liefst op papier én diskette)
inleveren voor 1 september a.s.

Van de voorzitter

Vakantie !

Drukke !

Op je werk, thuis, op straat, in de winkels, iedereen lijkt zich gehaast klaar te maken voor dé grote uittocht.

Ieder gesprek komt op 't een bepaald moment op het onderwerp vakantie.

In Nederland, thuis of dicht bij huis of soms aan de andere kant van onze aardbol, het maakt niet uit iedereen wil er wel even uit of wil wel even "de benen strekken".

Even alles achter je laten en "even helemaal niets doen", je verdiepen in dat spannende boek wat allang op je ligt te wachten of cultuur snuiven in een onbekende omgeving.

En ik weet van een aantal van onze leden dat die ook tijdens de vakantieperiode (!) voor een sportieve aanpak kiezen. Wandelen, (hard)-lopen of fietsen in een bergachtige omgeving is een vaak gehoord tijdverdrijf.

Ikzelf hoop mijn vakantie door te kunnen brengen in een mix van alle hierboven genoemde ingrediënten en dan na de vakantieperiode weer helemaal "opgeladen" terug te komen.

Dus, voor degene voor wie 't vertrek nog even duurt: "even de schouders eronder".

Voor al die vertrekkende mensen: "Prettige vakantie en behouden thuisreis"!

Groeten!

Simon Staadegaard.

Bestuursmededelingen

- De maand juni was weer een redelijk vol gepland op de Cialfo kalender. Op 15 juni had de jubileumcommissie een zwembadfestijn georganiseerd voor jong en oud. Het was niet al te druk, maar wel leuk en dus geslaagd ! Verder is er een informatieve en intensieve clinic geweest op 20 juni met cabaretier/marathonloper Dolf Jansen. Henk Liefers verzorgde de training en Willy van Essen van Fysio Fit gaf een lezing over de lichamelijke facetten in de loopspor. Veel Cialfo atleten waren vertegenwoordigd.
- Rob de Weerd wordt de beheerder van het programma van de fittesten. Op donderdag 20 juni hebben enkele atleten al kennis met hem gemaakt. De fittesten worden voorafgaand aan de cooptest+5km gedaan.

De eerstvolgende fittest is op donderdag 20 september.

- Cialfo neemt deel aan het GALM project binnen de gemeente Epe. Het GALM project houdt in "het stimuleren van bewegen voor de 55 plussers". Dit initiatief wordt in de gemeente Epe geleid door de gemeente, de Gelderse Sportfederatie en enkele sportverenigingen zoals Cialfo en gymnastiekvereniging Hercules.
- De accommodatie is onlangs gekeurd door NOC&NSF. De baan is nu afgekeurd op een aantal kleine punten; kogelring en verspringbak. Op korte termijn zal dit worden aangepakt.
- Het bestuur doet verder een oproep aan alle leden om te komen helpen met kantine en schoonmaakwerkzaamheden. Op dit moment zijn er onvoldoende mensen hiervoor te vinden. Wil je meer hierover weten of heb je een fantastisch idee neem dan svp even contact op met Gerhard, Mia of onze vrijwilligercoördinatoren An en Idske.

Met sportieve groet,

Monique Konijnenberg

Jubileum Activiteitenkalender 2001

Maand	Datum	Evenement
September	1	Survivaltocht <i>Let op: datum gewijzigd</i>
September	8	Standwerkersconco rsmmelmarkt
September	29	Oud leden wedstrijd (+ clubkampioenschappen)
Oktober	13	Gezins avondwandeling
	19	Kaartavond
November	17	Groepenfeest
December	22	Kerstgala
	29	Afsluiting jubileumjaar

Van de ledenadministratie

Nieuwe leden zijn:

Joëlle Koers,	19-11-1994	minipup.
Michael Koers	27-05-1992	B-pupil
Anouk Visser	05-01-1995	minipup
Inge Ijzerman	14-07-1994	minipup
Rick Besijn	16-12-1956	recreant
Jolanda Fieret	03-08-1967	recreant
Joren de Goede	18-10-1994	minipup
Rijnmar de Goede	26-09-1993	C-pupil
Hans Mossing Holsteyn	11-06-1942	recreant
Annemarie Koetsier	01-03-1993	C-pupil
Sebastiaan van Leeuwen	19-12-1993	C-pupil
Lisanne van Leeuwen	06-03-1992	B-pupil
Toine Rongen	20-09-1958	Veteraan
Driesje Veldwijk-v. Zuuk	25-08-1959	recreant

Leden die zich hebben afgemeld zijn:

W. Kanis
P. Oudt
H. v.d. Stouwe
Dorien Spaan

Dhr. P. Hoeve woont Willem Tellstraat 13 J.
8162 ET Epe
De fam. Calisal is verhuisd naar: Struikstuk 24,
8162 JM Epe.

Van Jan Spaan ontvingen we onderstaande brief:

Dorien heeft altijd met veel plezier bij Cialfo getraind, maar heeft gekozen voor een nieuwe uitdaging. Ik wens jullie nog veel succes met de vereniging en bedankt voor de goede zorgen en begeleiding.

Studenten lidmaatschap:

Wanneer je lid bent van **CIALFO** en je gaat studeren en daarbij ook buiten de Gemeente Epe wonen, dan kun je in aanmerking komen voor het studenten lidmaatschap.

Het kost je dan f 10,- per kwartaal ofwel f 3,30 per maand i.p.v. je gewone CIALFO contributie!

Je kunt dan toch komen trainen wanneer je in Epe bent en ook aan wedstrijden deelnemen, want je blijft wel gewoon lid van de KNAU met (eventueel je wedstrijdlicentie)

Als je dus studentenlid wilt worden (en waarom zou je niet !!) bel je even naar 620343 Anke van der Wal.

Vergeet vooral niet dat de CLUB KAMPIOENSCHAPPEN dit jaar ook voor de ex-leden en oud-leden en studentenleden bedoeld zijn, dus voor iedereen eigenlijk en wel op 29 september a.s.

Als je dus iemand ziet die in het verleden van jou heeft gewonnen, (b.v. 1 cm. hoger heeft gesprongen) nodig hem/haar dan meteen uit om te komen want jij gaat deze keer eens even laten zien wat je ervan kunt !!

Hans Voogd

De attente lezer heeft in het vorige clubblad in de rubriek "Van de ledenadministratie" o.a. kunnen lezen dat per 1 juli 2001 Hans Voogd zijn lidmaatschap heeft opgezegd.

Hans schrijft:

Hierbij zeg ik met ingang van 1 juli 2001 mijn lidmaatschap van A.V. Cialfo op. Door mijn chronische blessures heb ik geen binding meer met welke groep binnen Cialfo dan ook en tevens heb ik bij mijzelf geconstateerd dat de echte betrokkenheid bij de vereniging niet meer aanwezig is.

Via Tiny en via het clubnieuws zal ik nog wel enigszins op de hoogte blijven van het wel en wee van Cialfo en "als aanhang van" zal ik jullie nog wel eens binnen de Cialfo hekken tegenkomen.

Ik wens het bestuur en de leden veel succes bij alle activiteiten.

Uw redactie beseft dat het vertrek van Hans een verlies is voor onze club. Hij was nog één van de weinigen die vanaf de dag van de oprichting continu lid was en gedurende die lange periode vrijwel steeds een kaderfunctie vervulde. Lid van het bestuur, lid van commissies, Hans heeft het allemaal van binnen en van buiten gezien. Nu na 25 jaar heeft Hans er een punt achter gezet. Wij hebben begrip en respect voor zijn besluit.

De redactie

Een woensdagmorgen in Epe

Soms zit je op woensdagmorgen in het zonnetje koffie te drinken bij een bekend etablissement in Epe, samen met andere Cialfo vrouwen.

Toevallig zaten wij een beetje aan de buitenkant, een niet ongevaarlijk punt, maar de meeste mensen reden met een grote boog om ons heen. Behalve één fietser die levens gevaarlijk de bocht doorstootte en als een Belg, met mes de bocht afsneed !!

Hij stak ook nog zijn vinger naar ons op !

Opvallend was wel dat hij niet één keer langs reed, maar volgens ons (!!) vier keer !

Wij vragen ons af

1° waarom rijdt hij ons van de stoel ?

2° waarom komt hij zovaak voorbij ?

3° waarom kwam hij er niet gezellig bijzitten ?

Wij kennen deze fietser als “zoeffffff-Speedy”!!

p.s. “wij”, zijn die 3 – 4 – 5 vrouwen op van “die”woensdagmorgen !

Schoonmaak A.V. Cialfo 2001

Maandag 9.30-11.30		Dinsdag 9.00 – 11.00	
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

Gronau

Het was erg vroeg toen we met de bus vanaf Cialfo vertrokken.

In de bus was het ook heel erg leuk. Toen we daar aankwamen gingen we eerst naar het centrum van Gronau en naar een museum. Toen we weer bij de atletiekbaan waren begon iets daarna de wedstrijd. Het was erg gezellig en het was een leuke wedstrijd. Na de diploma uitreiking gingen we weer weg. Op de terugweg in de bus mochten kinderen een Cialfo lied over Gronau maken. Toen we weer bij Cialfo aankwamen gingen we patat eten. Maar als we er weer heen gaan zou het leuk zijn als er wat meer meegingen. Het zou ook leuk zijn als er dan wat meer Duitsers bij zijn.

Het was super!!!!!!!!!!!!

Steven Geerts

Verjaardagen

augustus

03 Jolanda Fieret
06 Gerrit van Zuuk
08 Evert Huisjes
09 Ria Coers
14 Michele Das
14 Gerard van Houten
16 Anke v.d. Wal
17 Mandy Bruintjes
18 Roel Staaedegaard
20 Else-Marit Wardenier
21 Lotte Tenkink
22 Jopie Scholtens
23 Mala Noya
24 Anouk Kleinpaste
25 Luuk Lanting
25 Gijs Grinwis
25 Driesje Veldwijk
26 Irma Marissink
27 Rick Hahn
27 Willem Elskamp
27 Ben Hoekstra
28 Caitlin Rienewerf
29 Jonna Dertien
29 Leontien Mensink
30 Sabrina Bol
30 Ewout v.d. Blink
31 Peter Berends
31 Suzan van Megen

september

02 Ely Bagerman
02 Jan Willem Dijkgraaf
02 Yvonne Scholten
03 Marijke Hesselink
04 Tjitske de Vries
05 Adri Nederlof
09 Edsard van Steenbergen
10 Jan Koers
10 Joop Simmelink
10 Gerrit Tenkink
12 Gerald Knippenberg
12 Rosa Jonker
14 Nikita Berends
15 Anne Hesselink
16 Wim Schoenmaker
19 Tom Leurs
20 Piet Stegeman
20 Jos Harleman
20 Toine Rongen
21 Jan van Ommen
23 Ingrid Nierich
23 Ans Frijns
24 Marry Vijge
25 Arjan Zweekhorst
25 Jan Lubbinge
26 Rijnmar de Goede
27 Marian Koolhaas
27 Marian Herkert
28 Marco Mensink
29 Trix van Dam
29 Ria Liefers

WIJ FELICITEREN:

Dennis Boon en zijn vrouw met de geboorte van hun dochter **Suus**.

Speerpunt

In de nadagen van mijn atletiecarrière probeer ik nog steeds het “rondje wissel” te trainen, mijn prestaties op loopgebied zijn omgekeerd evenredig aan mijn prestaties op blessureleed. Dus met een gemiddelde van 8 kilometer per uur bestorm ik de verkeersheuvels die Wissel de laatste tijd “rijk” is geworden.

Deze week deed ik weer een verwoede poging om een rondje naar behoren af te maken, en werd ik tegemoedgereden door een klein Fiatje “cinquentcento” of iets dergelijks.

De bestuurder deed een verkapte grappige poging om mij zogenaamd te raken. Ik had al het vermoeden dat Fred van de redactie achter het gekrompen stuurwiel zat.

Hij stopt en maakt een praatje met mij. “Eindelijk een auto die bij je past” merk ik op, maar wijselijk geageerd hij niet op de botte reactie betreffende zijn automobiel. Ik heb wel eens gelezen dat mensen op hun huisdier gaan lijken met het verstrijken der jaren. Maar dat Fred en zijn vervoermiddel ook deze symptomen hadden verwonderde mij.

Vandaar ook dat ik zo lang mogelijk wacht met het insturen van deze speerpunt, want Fred is immers hoofdredacteur.

Toch zit er wel iets in met die auto's en de baas want Jos K rijdt nu in een hele grote auto. Als hij komt trainen gebruikt hij twee banen of het hele bos achter de accommodatie. Robert v/d H heeft momenteel een auto waar veel kinderen en computers in kunnen. En Frank M heeft een vervoermiddel met een trekhaak daar kan een hele grote kar achter waar je wel een dozijn geiten in kwijt kan.

Nu heb ik een half uur naar een paar geiten gezocht voor Frank maar ik kan alleen maar een reiger vinden.

Dat kan wel want er zit ook een ‘EI’ in.



☺ Leuk hè? Ik weet zelf ook niet hoe dit komt maar als ik een ‘emoticon’ type verschijn dit gezichtje.

Momenteel is de verbouwing achter de rug en ben ik zelf verder gegaan met het inbouwen van een bad in de badkamer. Leontien M gaf mij al een goede tip, ‘zorg dat hij niet lekt’ Bedankt Leontien! . Verder heb ik niet veel tips gehad dus sta ik er in mijn eendje voor (geen 2cv.

Ik zal even een foto maken met de digitale techniek.



Dit zijn de jonge poesies van Robbert. Hij knijpt ze bijna dood, als je goed naar zijn vingers kijkt.

Als ze nog leven zijn ze eind volgende week gratis af te halen aan de Knibbelakker 43 te Epe. Er zijn er 3, dus wacht niet te lang.

Je krijgt er een pak kattenvoer bij.

Loop en poesies voorzichtig,

Groet Bert.

15 juni 2001: Cialfo Zwemfestijn

Ongeveer 30 Cialfo kinderen en een aantal stoere volwassenen werden door Ria Lieverse en haar dochter in het zwembad De Koekoek in Vaassen verwelkomt!

Iedereen was zeer enthousiast en “duikklaar”.

Hoewel: Er waren ook supporters meegekomen die gezellig in de kantine gingen zitten en zorgden voor een goede omzet! Tijdens de eerste spetters en kletters werd een spelcircuit uit gezet. Johan knoopte de lange matten aan elkaar.

Ooit over het water gelopen? Dit valt ook niet mee hoor! Uiteindelijk was het met de juiste balans mogelijk voor kinderen met lange benen zoals Roel en Raymond maar ook kinderen met kortere benen. Andere onderdelen waren:

- duiken door 2 ringen onder water.
- een vlot waar iemand op zat naar de overkant brengen
- in bekertjes water naar de overkant brengen en in een emmer doen, in hoog tempo.
- met een bal van de glijbaan af en dan de bal in een korf gooien.

Het was een zeer geslaagde avond! We hebben gezien dat Cialfo gerust een afdeling voor waterratten kan beginnen.

Organisatie, zeer bedankt.
Stef en Zita.

Email adressen

U kunt vanaf nu de volgende email adressen gebruiken om Cialfo te bereiken:

Bestuur	bestuur@cialfo.com
Penningmeester	penningmeester@cialfo.com
Redactie	redactie@cialfo.com
Secretaris	secretaris@cialfo.com
Webredactie	webmaster@cialfo.com
Uitslagen	speedy@cialfo.com
WOC	woc@cialfo.com
Speerpunt	speerpunt@cialfo.com
Young Energy	young_energy@cialfo.com

De schoenen van

Ja daar loop je dan met een groepje atleten ergens op een verlaten zandweggetje achter de baan. Je praat wat over het weer, we zijn per slot van rekening Nederlanders, en opeens komt daar zomaar het onderwerp 'de schoenen van' uit de lucht vallen. Bart M. had zijn stukje voor het clubblad al ingeleverd en wij vroegen ons af wie de volgende keer aan de beurt zou zijn. Daar had Bart echter nog niet zo hard over na gedacht en een aantal namen van potentiële slachtoffers passeerden de revue.

Mijn naam zat daar ook bij, vandaar dat ik hier nu achter de PC zit te wachten op inspiratie.....

Ik kan jullie eerst wel even een leuke anekdote vertellen. Jaren geleden heb ik een DNA onderzoek laten doen en daar kwam iets heel merkwaardigs uit. Er is namelijk een gen ontdekt dat er voor zorgt dat je sterke interesse voor atletiek ontwikkelt. Nou klopt dit wel aardig want als je mijn familiebanden er op natrekt blijken er behoorlijk wat (oud)atleten rond te lopen, al 14 atleten in twee generaties.

Nadat ik een aantal zwemdiploma's gehaald had, mocht ik een andere sport uitkiezen. We zijn eerst eens bij judo wezen kijken maar dat gegooi en gesmijt vond ik maar niks. Nee, ik wou wel op atletiek. En zo is het allemaal gekomen.

Nou zal ik maar eens iets over mijn sportschoenen schrijven want deze rubriek heet niet voor niets zo.

Mijn eerste loopschoenen kan ik mij niet echt meer herinneren. Ik denk dat ze ongeveer 10 cm lang waren en nog geen gel-zolen of lucht-kamers bevatten. Ik heb er nog eens wat foto albums op nageslagen en ook daaruit kon ik niet echt opmaken wat voor een loopschoenen ik vroeger had. Het zag er allemaal vrij onherkenbaar uit. Mijn vroegste herinneringen gaan naar een paar paarswitte Nike Air-pegasus schoenen, die echt heerlijk liepen en toen ik daarna nog eens een paar Nikes wou proberen ging het fout.....

Ik had ze aangedaan op een wedstrijd bij Cialfo, ik deed zelf niet mee. Ik was aangewezen om de uitslagen van de jurytrap naar het clubhuis te brengen, je zou zeggen een klusje van niks, maar na een poosje begon ik de harde hielkap al aardig waar te nemen en aan het eind van de wedstrijd hadden niet de atleten maar ik de blaren op mijn hakken staan. Ik heb ze toen meteen aan mijn moeder verpatst en die heeft er nog heerlijk op gelopen.

De laatste jaren loop ik op Saucony en dat bevalt me prima. Nu heb ik een paar *Saucony Grid Jazz Euro*, dat weet ik alleen maar omdat ik de doos er nog van heb, waar nu een stel wedstrijdschoenen van Anne in zitten die ik nog moet uitproberen.

Zo dit was het dat en ik geef 'de schoenen van...' door aan Yvonne Scholten, zij gilte me net even iets te enthousiast NEEEEEE toen ik haar vroeg of zij de volgende keer een stukje wil schrijven.

Yvonne go for it!!!

De loopgroetjes van

Renske

**running is life
the rest is just detail**

Jubileumnieuws

Ook deze keer is er weer nieuws vanuit de jubileumcommissie te melden.

Vorige week vrijdag (15 juni) was er weer een spetterende activiteit georganiseerd; het zwemfestijn in de Koekoek in Vaassen. Zo'n 40 jongeren en ouderen hebben zich onder de bezielende leiding van moeder en dochter Liefers twee uur lang uit kunnen leven in het water! Via deze weg willen we Ria nogmaals bedanken voor de geweldige organisatie van het evenement! Nadat iedereen uitgezwommen was kreeg iedereen nog een ijsje aangeboden van de voorzitter, dit werd natuurlijk erg gewaardeerd! Al met al weer een leuke avond om op terug te kijken.

De eerstvolgende grote activiteit is de survival!!! Deze activiteit stond gepland op 25 augustus maar navraag leerde dat deze datum nog midden in de vakanties valt. Er is nu besloten om de **survival** een week door te schuiven naar zaterdag **1 september**! De heren van de organisatie willen helemaal niks los laten over wat er die zaterdag allemaal staat te gebeuren; zelfs niet aan de jubileumcommissie leden!!! Aangezien de organisatie mede in handen is van enkele ex-militairen (o.a. luitenant ter zee a.b.c.l. en truckdriver s.j.h.) kunnen jullie wel nagaan dat de survival een ware beproeving wordt! Meer nieuws hierover volgt op zeer korte termijn en zal jullie worden medegedeeld door de organiserende manschappen.

Verder zal er op korte termijn meer informatie verschijnen over het jeugdstandwerkersconcours en de rommelmarkt welke op 8 september plaats zullen gaan vinden!!! Marktmeester Hennie Strunk loopt momenteel al alle markten in de regio af om te kijken hoe hij op een goede manier zijn belangrijke taak voor die dag kan gaan invullen. We zijn benieuwd!

Via deze weg wensen we iedereen een leuke vakantie toe en hopen we jullie in blakende gezondheid te zien op zaterdag 1 september bij de survival!!!

Debby Rijnberk

Wist U dat:

- Stef in Gronau zijn eerste interland gewonnen heeft.
- Gerrit T. geen zwemdiploma heeft maar wel "zwembandjes".
- Ria een fantastisch spelcircuit uitgezet had in de Koekoek.
- we wel wat meer dan 35 leden in het water hadden verwacht.
- de deelnemers erg genoten hebben .
- het op de tribune ook gezellig was.
- de langeafstandlopers aan het trainen zijn voor de marathon in Berlijn.
- de dames hopen dat de mannen een beetje fris weer thuiskomen.
- dat ze dan wel een weekje in Berlijn blijven hangen.
- Elbert zich er over verbaast dat er atleten zijn die alleen trainen.
- Christel 1.40m. hoog sprong.
- ze nu zelfs traint op polstok hoogspringen.
- Annet een stokoud record uit 1985 op de 200m. verbeterde.
- Tijmen tijdens de Ned.kampioenschappen net beneden de 50m. leef bij het speerwerpen.
- Raymond twee keer vierde werd op kogel en discus, net naast de prijzen dus.
- de 5km. in Stadskanaal volgens Jeroen veel langer was.
- we een heel stel dames weer in training zien na het krijgen van kinderen.
- de mannen altijd gewoon door trainen.
- de Coopertest (12 min.) door maar liefst 32 pupillen werd gelopen.
- Mala heel ver kwam met ruim 2200 m.
- Nicole haar enkel verzwikte.
- Milou de 12 min. met tussensprintjes loopt (heel vermoeiend).
- de survivaltocht op 1 september wordt gehouden !
- de rommelmarkt op 8 september is, dus niets meer weg doen.
- Judith nog steeds uit een babyfles drinkt.

Clubkampioenschappen

Ik geef de menukaart door...

Pppppppppp, om het recept van Christa te evenaren, dat valt natuurlijk niet mee en probeer ik het dus ook niet. Het gerecht hieronder beschreven is bij "kenners" erg geliefd en zeer van toepassing bij griep en/of keelpijn, want het is voedzaam en lekker.

Griesmeelpap met appelmoes

Ingrediënten:

1 liter melk
griesmeel
suiker
2 zakjes vanillesuiker
appelmoes

Griesmeel bereiden zoals aangegeven op de verpakking met toevoeging van 2 zakjes vanillesuiker. Wanneer de griesmeelpap klaar is een laagje in een schaal gieten, laagje appelmoes, laagje griesmeel, laagje appelmoes enzovoort, eindigen met een laagje griesmeel. Om velvorming te voorkomen eventueel bestrooien met wat suiker of paneermeel (voor liefhebbers van een lekker papvel, het bestrooien achterwege laten!). Af laten koelen en smullen maar. Natuurlijk kun je dit gerecht ook gewoon als toetje eten.

Variatie tip: Griesmeel is ook lekker met bessensap in plaats van appelmoes.
Bessensap met suiker aan de kook brengen en binden, over de

griesmeelpap gieten.

Voor de waaghalzen onder ons als extraatje het volgende recept:

Ingrediënten:

10 eieren
½ liter jonge jenever of
mispelblom brandewijn
500 gram suiker
2 zakjes vanillesuiker

De eieren in een emaille schaal of pan loskloppen met de suiker, vanillesuiker en jenever of brandewijn. In een grote pan water aan de kook brengen. Schaal of pan met mengsel in pan met kokend water zetten (= au bain Marie oftewel het bad van Marie). Het mengsel verwarmen, maar goed blijven roeren om schiften te voorkomen. Het mengsel gaat zich nu binden, wanneer je denkt "het kan nog wel wat dikker" dan stoppen, want tijdens het afkoelen verdikt het zich nog iets. Overgieten in schoongemaakte potjes.

Bovenstaand gerecht is...*advocaat* en kan bij en tijdens diverse gelegenheden gegeten worden, zelfs uit een kopje zoals bijgaande foto bevestigt. Deze advocaat is niet te vergelijken met gekochte advocaat in flessen, maar is natuurlijk wel veel lekkerder.

Ik hoop dat beide gerechten letterlijk en figuurlijk in de smaak vallen en geef hierbij de receptenpen door aan **Willy de Graaf**.

Eet smakelijk!!

Tiny Voogd



Bodywalk.

Sinds het laatste clubblad is er wel wat gebeurd. De MKZ-periode is voorbij en we mogen het bos weer in. Dat opende weer vele nieuwe trainingsmogelijkheden.

Ook heeft onze groep een groot verlies geleden. Ons trouwe lid Lulof Riphagen is van ons heengegaan. Een auto ongeluk in de buurt van zijn woning is hem fataal geworden. Ons trainingsmaatje is niet meer en we zullen hem missen, maar de trein rolt door. Op zaterdag 14 juli organiseert Cialfo samen met de Gemzen een leuke prestatie-loop namelijk de "Van Bank tot Bank 2001". Voor de bodywalkers is er 5000m. powerwalk. Het zou leuk zijn om met een stel mee te doen.

Tot slot nog dit. De vakanties staan voor de deur en ik wens iedereen een prettige zonnige tijd. Wij trainen gedurende de vakantie gewoon door op maandagavond!

Leo.

Medaillewedstrijd

Via de email ontvingen wij de volgende uitnodiging:

Heerde, 2 juli 2001.

Geachte sportvrienden,

Hierbij nodigen wij de leden van uw vereniging uit voor een MEDAILLEWEDSTRIJD, welke gehouden zal worden op

Z A T E R D A G 1 september 2001

op onze Lambert Dijkslag 'baan' aan de Veldweg te Heerde, sportpark Molenbeek.

De wedstrijd begint om 10.00 uur.

PROGRAMMA:

D junioren : 60/80 mtr. sprint – 1000/600 - Hoogspringen - Discus

C/B/A Junioren : 80/100 meter – 800/600 - Verspringen - Speerwerpen

Wij verwachten uw inschrijvingen op A-formulier in tweevoud, ***i.v.m. vakantie uiterlijk 6 augustus 2001*** bij bovenvermeld adres, onder bijsluiting van een girobetaalkaart of betaalcheque, t.n.v. a.v. "De Gemzen" inzake WOC gironummer 88989.

Het inschrijfgeld bedraagt fl 3,50 per deelnemer.

De uitslagen zijn na afloop van de wedstrijd op diskette mee te nemen. U dient wel zelf een diskette mee te brengen.

Met sportgroeten,

Namens de Wedstrijd Organisatie
Commissie A.V. "De Gemzen",

Martin Dijkslag.

YE 2

YE 3

YE 4

YE 5

YE 6

Atletiek & muziek op vakantie

Als u deze vakantie een lange reis gaat maken dan heeft u ongetwijfeld wel eens behoefte aan een lekker muziekje tussen de verkeersinformatie door. Of misschien wilt u een lekker deuntje op de walkman zodat u tijdens het bergwandelen niet steeds hoeft te luisteren naar het gemekker van uw partner of de berggeiten.

Op internet vonden wij het volgende lijstje met atletiek gerelateerde liedjes
<http://members.tripod.lycos.nl/atletiekmuziek/atletiekmuziekindex.html> inclusief een groot aantal songteksten

Hieronder vindt u een kleine selectie:

A

[Against the wind](#) [I was living to run and running to live] - Bob Seger

[A hole in my shoe](#) - Traffic

Ain't no runnin' away - Willy Washington presents Paula Ralph

All time high - Rita Coolidge

[Always on the run](#) - Lenny Kravitz

[Always run to you](#) - Bon Jovi

[Always run to you](#) - ZZ Top

Another day to run - Bill Withers

Anywhere you run to - Diana Ross

As high as you can go - Chameleons

B

Back on my feet again - Foundations

Back on my feet again - René Froger

[Band on the run](#) - Wings

Blade runner - Vangelis

[Born to run](#) - Bruce Springsteen

Born to run - Frankie goes to Hollywood

R

[Ready to run](#) - Dixie Chicks

[Rennen nicht laufen!](#) - Artze

[Roadrunner](#) - Barenaked Ladies

[Roadrunner](#) - Ellas McDaniel a.k.a. Bo

Diddley

Roadrunner - Pretty Things

Run - Chris Zegers

Run - Collective Soul

Run - Ecano

Run - Umwelt

Run Amok - Rob Wakeman

Run around - Van Halen

Runaround Sue - Racey

Run away - Herbalism

Run away - Janet Jackson

Run away - MC Sar & The Real McCoy

Run away - Solution

Run away - Soundlovers

Runaway - Bon Jovi

Runaway - Cher

Runaway - Del Shannon

[Runaway](#) (incl. sound) - Corrs

Runaway - Status Quo

Runaway boys - Stray Cats

Runaway home - BZN

Runaway Jim - Phish

Runaway love - En Vogue

Runaway train - Elton John feat. Eric Clapton

Runaway train - Soul Asylum

Run baby run - Sheryl Crow

Run back - Carl Douglas

Run back into your arms - Rod Stewart

Run devil run - Paul McCartney

Run 4 cover - Method Man & Redman

Run for cover - Sugababes

Run for cover - Wrabit

W

[Walk a mile in my shoes](#) - Elvis Presley

Walk a mile in my shoes - Joe South

Walk away - Del Shannon

Walk away from love - David Ruffin

Walk away Renee - Four Tops

Walk don't run - Ventures

Walk in the night - Junior Walker & The All Stars

Walking - Soundlovers

Walking after you - Foo Fighters

[Walking away](#) - Craig David

Walking by myself - Gary Moore

Walking down Madison - Kirsty MacColl

Walking down your street - Bangles

Walking in Memphis - Cher

[Walking in Memphis](#) - Marc Cohn

Walking in my shoes - Depeche Mode

Walking in my sleep - Roger Daltrey

[Walking on the moon](#) - Police

Harry's statistieken

- **Eisenach (Dld.)**, Rennsteiglauf, ultraloop, 74,3 km., 20-05-2001: 661^e. Jan-Willem Dijkgraaf, 8.42.39 u. (118^e. M45);
- **Apeldoorn**, 24 uursloop, 22^e editie, 25/25-05-2001: 73^e. Jan-Willem Dijkgraaf, 167.348 mtr. (5^e M40 op Nederlands Kampioenschap-24 uur);
- **Apeldoorn**, Open Apeldoorns Kampioenschap Coopertest, baan, 30-05-2001: 7. Tjibbe de Vries, 3760 mtr.; 9. Jeroen Ribbink, 3630 mtr.;
- **Geesbrug**, 20^e Landschapsloop, HAC'63, halve marathon (21,1 km.), 2-06-2001: senioren: 6. Harry Veldkamp, 1.20.24 u.; veteranen: 22. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.34.48
- **Tilburg**, Interpolis Ladies Run, NUON Run Classics, 10 km., 3-06-2001: 10. Anne van Schuppen, 34.49 min. (1^e V40 en CR V40!);
- **Rijssen**, Rijsserbergloop, AV Rijssen, 10 Engelse Mijlen (16,1 km.), 9-06-2001: 2. Jan van Ommen, 53.20 min. (2^e sen.); 7. Wim de Weerdt, 54.15 min. (1^e M40 en CR M45!); 29. Harry Veldkamp, 1.00.05 (18^e. sen. + 'Harry tijd'); 46. Jaap Kooiman, 1.04.27 (17^e M40);
- **Apeldoorn**, 10 Engelse Mijlen (16,1 km.), AV'34, 9-06-2001: sen.: 8. Bas van Beek, 1.01.47 u.;
- **Bergen**, 5 km., wegwedstrijd, 9-06-2001: 1. Jeroen Ribbink, 16.41 min. (nieuw parkoersrekord gelopen!);
- **Leiden**, marathon (42,2 km.), 10-06-2001: 123. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.33.52 u.;
- **Oldeberkoop**, Ronde van Oldeberkoop, 10,2 km., 14-06-2001: 7. Tjibbe de Vries, 35.03 min. (4^e veteraan); Jack Laterveer, 39.30 min. (Jack, welkom terug in de uitslagenrubriek!);
- **Zwolle**, 'Halve marathon van Zwolle', 21,1 km., 16-06-2001: M45: 1^e. Wim de Weerdt, 1.11.43 u. (CR M45!); 6. Tjibbe de Vries, 1.17.38; senioren: Bart Mager, 1.24.46 u. (pr); M50: 10^e. Dick Doornebal, 1.37.49 u.;
- **Bergentheim**, 7^e Banthumloop, 22-06-2001: 5 km.-wegwedstrijd: 1. Jan van Ommen, 14.49 min. (nieuw parkoersrekord gelopen!);
- **Lelystad**, Giant/Fila-Zeebodemoop, 10 E.M., 23-06-2001: veteranen-M40: 3^e. Wim de Weerdt, 54.37 min. (2^e M45); totaalklassement: 122^e. Dick Doornebal, 1.14.06 u.;
- **Hardenberg**, Klepperstadloop, 30-06-2001: 10 km.: veteranen: 1. Wim de Weerdt, 32.56 min. (CR M45); 5. Tjibbe de Vries, 35.50; senioren: 11. Harry Veldkamp, 36.43; 5 km.: 5. Jeroen Ribbink, 16.59 min.;
- **Stadskanaal**, Stadslloop, 10 km., 30-06-2001: vrouwen: 5^e. Anne van Schuppen, 36.08 min.

Wedstrijdverslagen

Tilburg, 10 km., 3-06-2001:

Derde plaats voor Anne

Bij een sterkbezette nationale topwedstrijd in Tilburg is Anne van Schuppen derde Nederlandse geworden. Ze finishte in een prima 34.49 min. De winst ging naar Irma Heeren (33.41), gevolgd door Nadia Wijenberg op de tweede plek met 34.00 min. De Cialfo-loopster was "dik tevreden" met haar prestatie. Ze had een goed eindschot. In het laatste gedeelte passeerde ze nog Vivian Ruyters en de Belgische Sandra van de Haesevelde. Van Schuppen werd eerste veterane. De Epese liep een zeer konstante race. Op 5 kilometer klokte ze 17.25 min, wat betekende dat ze nagenoeg geen verval kende in haar kilometertijden. Haar 34.49 min. was een nieuw clubrekord bij AV Cialfo.

Rijssen, Rijsserbergloop, 10 E.M., 9-06-2001:

Hattemers zijn in topvorm in Rijssen

De Hattemse Cialfo-lopers hebben hun goede vorm van de laatste weken omgezet in klinkende prestaties bij de zware tien Engelse mijlen (16,1 km.) in Rijssen. Jan van Ommen werd tweede bij de senioren met 53.20 min., een minuutje achter zijn beste tijd. Wim de Weerd won bij de veteranen in een nieuw Cialfo-rekord bij de mannen-45 met 54.15 min.

De organisatoren van AV Rijssen hebben een fraai, verkeersvrij, maar behoorlijk heuvelachtig parkoers uitgezet. Met name de klim naar het Bilberberg-hotel is een flinke kuitenbijter

Van Ommen en De Weerd liepen direkt al weg van de rest van het veld samen met de sterke Gerrit Voortman. Voortman ging al spoedig alleen verder. Hij won de Rijsserbergloop in 52.42 min. De tweede plaats van Jan van Ommen kwam geen moment in gevaar. Nadat De Weerd iets terug moest in tempo bedroeg de marge van de Cialfo-atleet met de concurrentie telkens een ruime minuut. De Weerd ging mee in een groepje senioren. Hij was nog wel bang dat de snelle Ronald Wiegers uit Amersfoort erbij zou komen, maar Wiegers kon het gaatje niet dichten. De Weerd loopt komend weekeinde de halve marathon in Zwolle en Van Ommen start in Doetinchem op de 5000 meter bij de seniorencompetitie.

Bergen, 5 km.-stratenloop, 9-06-2001:

Zege voor Jeroen

Jeroen Ribbink (AV Cialfo) heeft een 5 km.-stratenloop in Bergen gewonnen. De A-junior ging keihard van start met een eerste kilometer van drie minuten. Daarmee was de concurrentie voldoende afgeschrikt. Aan de meet had Ribbink een voorsprong van een minuut. Hij finishte in een goede 16.41 min. In een stratenwedstrijd was hij nog nooit zo snel geweest. Op 22 juni loopt de jonge Epenaar de 5000 meter bij het Nederlands kampioenschap voor junioren in Uden.

Emmen, B-competitie, 10-06-2001:

Negende plaats B-meisjes

Bij de B-competitie in Emmen heeft Christel Baack haar persoonlijk rekord bij het kogelstoten verbeterd tot 9.40 mtr. Ze werd zesde. Het Cialfo-rekord op deze discipline is een van de oudste prestaties. Sinds juni 1978 staat het rekord met 10.02 mtr. op naam van Marleen Kwakernaak. Annet Freriks liep op de sprintafstanden twee persoonlijke besttijden. Met 13.5 sec. won ze haar serie op de 100 mtr. Op de 400 mtr. klokte ze 67.2 sec. Het is nog niet bekend of de B-meisjes van AV Cialfo in de finaleronde komen.

Zwolle, halve marathon, 16-6-2001:

Snelle tijd Wim de Weerd in Zwolle

'Ik liep als een trein', aldus Wim de Weerd over zijn prestatie bij de halve marathon in Zwolle. Met 1.11.43 klokte hij een van zijn snelste tijden van de afgelopen jaren op de 21,1 km. De Cialfo-atleet won overtuigend bij de mannen-45. De Hattemer maakte zijn reputatie als nationaal kampioen volledig waar. Alleen de jonge veteranen Marti ten Cate en Aart Stigter bleken een maatje te groot voor Wim de Weerd. 'Eerlijk waar, het ging fantastisch. Ik kwam vanaf de derde kilometer alleen te lopen, maar ik kon toch een goed tempo blijven draaien. Ik moest trouwens wel veel mensen inhalen in de Zwolse binnenstad. Het waren vijf rondjes. Het moeten er honderden geweest zijn, die ik ingehaald heb. Dat is wel eens lastig, want je slalomt een beetje heen en weer door de massa lopers. Dat kost wat tijd. Ik weet zeker dat ik in deze vorm weer 1.10 op de halve marathon kan lopen.'. In dezelfde leeftijdsgroep was er een zesde plaats voor Tjibbe de Vries, die een uitstekende 1.17.38 liep

Doetinchem, seniorencompetitie, 17-06-2001**Vierde plaats mannen-seniorenploeg**

Jan van Ommen heeft in de tweede wedstrijd van de seniorencompetitie de 5000 mtr. gewonnen. In Doetinchem liep hij regelmatige kilometers van net boven de drie minuten om na een goede 15.13.4 min. te finishen. Later deze maand doet hij nog een poging om op de 5 km. nog een keer onder de 15 minuten te lopen. Daarna begint zijn training voor de Berlijn-marathon. De mannenploeg van AV Cialfo werd vierde in Doetinchem; de vrouwenploeg eindigde als zevende.

De wedstrijd in de seniorencompetitie werd in Doetinchem nog een half uur stilgelegd wegens hevige onweersbuien. Vooral op de loopnummers werden enkele uitstekende prestaties geleverd. A-junior Jeroen Ribbink scherpte zijn persoonlijk rekord op de 1500 meter aan met zes seconden tot 4.25.5 min. Ely Bagerman sprintte naar 11.7 sec. op de 100 mtr. Anouk Nijhof liep 66.6 sec. (pr) op 400 mtr. De finale van de seniorencompetitie vindt plaats op 16 september.

Epe, baan, 21-06-2001:**Clubrekord van Piet de Wildt sr. en zege voor Wim de Weerd op 5000 mtr.**

Op de 10.000 mtr. heeft Piet de Wildt sr. zijn eigen Cialfo-rekord aangescherpt. Op de QolorTechbaan in Epe verbeterde hij zich met anderhalve minuut tot 42.20.0 De ereplaatsen gingen naar een trio van Ciko'66 uit Arnhem waarvan Rob van Kooiten de snelste was met een goede 34.02.5 min. De winst op de 5000 mtr. ging naar thuisloper Wim de Weerd, die solo nog een mooie 16.08.4 min. op de klokken bracht. De Hattemer had een minuut voorsprong op de concurrentie. De tweede plaats was voor veteraan Aart van Beek van Athlos in 17.08.7, gevolgd door Vaassenaar Richard Berkhoff. De Cialfo-atleet verbeterde zijn persoonlijk rekord met maar liefst 17 seconden tot 17.30.6. De weersomstandigheden in Epe waren bij de baanwedstrijd bepaald niet slecht. Bart Mager (AV Cialfo) finishte als vierde voor het eerst in zijn loopcarriere onder de 18 minuten in 17.53.6. De winst bij de vrouwen ging naar Diane Foppen (Athlos) met 23.12.4 min.

**Bergentheim, 5 km., 22-06-2001:
Uden, NK-junioren, 23-06-2001:
Lelystad, 10 E.M., 23-06-2001:****Cialfo-successen**

Annet Freriks (B-junioren) heeft bij het Nederlands Kampioenschap voor junioren in Uden een stokoud Cialfo-rekord op de 200 mtr. verbeterd. In de serie's kwam zij tot 27.46 sec. Sinds 1984 stond er 27.6 sec. in de boeken op naam van Aafke Bakker. Haar goede prestatie was niet genoeg voor plaatsing in de halve finale's.

In Bergentheim heeft Jan van Ommen de 5 kilometer van de Bantumloop gewonnen in een zeer snelle 14.49 min. Het sterke optreden van de Hattemer werd bekroond met een nieuw parkoersrekord. In Lelystad liep Wim de Weerd 54.36 min. op de 10 Engelse Mijlen van de Zeebodemloop. In totaal werd de Cialfo-atleet derde veteraan. In zijn eigen klasse-M45 werd hij tweede achter Gerard Hol. De Weerd bewees toplooper Irma Heeren een vriendendienst door haar een groot gedeelte van de wedstrijd te 'hazen'. Het duo kwam samen over de finish. Uden, Nederlands kampioenschap junioren, 24-06-2001:B-jongens: kogel, 8^e Tijmen Hondelink, 12.87 mtr. en speer, 9^e Tijmen Hondelink, 49.90 mtr. (CR !)..

Gendringen, Gelders-Overijssels kampioenschap, 30-06-2001:

Bij de Gelders-Overijsselse kampioenschappen in Gendringen is Raymond Bourgonje als vierde geëindigd bij het kogelstoten en discuswerpen. De wedstrijd moest een half uur onderbroken worden vanwege onweer. De Cialfo-atleet was een beetje teleurgesteld over het kogelstoten. Dit compenseerde de C-junior met een voortreffelijke prestatie met de discus. Bij het kogelstoten werd Raymond Bourgonje gedeeld derde met 11.19 mtr. Zijn beste afstand is 11.56 mtr.. De reglementen schrijven voor dat de tweede beste prestatie dan meetelt voor de medailleplaatsen. Zijn tweede afstand was helaas net vijf centimeter minder dan van de konkurrent; geen ereplaats dus. Met de discus scoorde de Cialfo-junior een fraai nieuw persoonlijk rekord met 32.84 mtr. Hij wierp twee meter verder dan ooit.

Hardenberg, Klepperstadloop, 10 km., 30-06-2001:

De dadendrang van veteraan Wim de Weerd is niet te stuiten. De Nederlands kampioen bij de mannen-45-plus won in Hardenberg een 10 kilometer-wedstrijd bij de veteranen met 32.56 min. Hij verbeterde zijn beste seizoenstijd met een minuut. Deze nieuwe toptijd is uiteraard een klubrekord bij atletiekvereniging Cialfo. In Hardenberg was een fraai parkoers uitgezet langs de Vechtcorridor. Tjibbe de Vries werd knap vijfde bij de veteranen met 35.50 min. Harry Veldkamp (11^e senior) finishte na 36.43 min. A-junior Jeroen Ribbink werd vijfde op de 5 kilometer met 16.59 min.

Uden, baan, Keienmeeting, 30-06: Appingedam, Stdsloop, 10 km., 1-07:

Sterke 50000 meter van Jan van Ommen Anne van Schuppen vijfde in Stadskanaal

Bij de Keienmeeting in Uden heeft Jan van Ommen (AV Cialfo) zijn persoonlijk rekord op de 5000 meter aangescherpt tot een voortreffelijke 14.46.00 min. Bij deze sterk bezette nationale baanwedstrijd werd hij vierde. De Hattemer wilde deze zomer nog een maal een sterke baanwedstrijd lopen, voordat hij in training gaat voor de Berlijn-marathon. 'Het gaat al een tijdje heel goed nu ik blessurevrij ben. Ik wist wel dat ik in vorm was, maar het moet allemaal een beetje meezitten in zo'n race'. Jan van Ommen kwam aanvankelijk in een tweede groepje terecht met een tempo van drie minuten per kilometer. 'Dat was niet genoeg voor een persoonlijk rekord. De eerste kilometer ging sneller, maar daarna ging het eigenlijk iets te langzaam voor mij. Na drie kilometer ben ik toen op kop gekomen. Vrij gemakkelijk kwam ik ook bij eerste groepje. De laatste kilometer ging fantastisch met 2.53 min.' In Appingedam is Anne van Schuppen als vijfde geëindigd op de 10 kilometer lange Stdsloop. Ze finishte na 36.08 min.

Uitslagen

Emmen, B-competitie, 10-06-2001:

Annet Freriks, 100 mtr., 13.5 sec. (pr) en 400 mtr., 67.2 sec. (pr); Marjolein Bonthuis, 800 mtr., 2.47.7 min. (pr) en ver, 3.76 mtr.; Christel Baack, 100 mtr. horden, 18.8 sec. (pr) en kogel, 9.40 mtr. (pr); Iris Schutte, hoog, 1.40 mtr.; Linda van

Westerveld, discus, 17.53 mtr. en speer, 23.33 mtr.; 4 x 100 mtr. estafette, 56.3 sec.; 9^e met 4755 pnt.

Doetinchem, seniorencompetitie, 17-06-2001:

Mannen, 3^e divisie: Ely Bagerman, 100 mtr., 11.7 sec. en discus, 28.14 mtr.; Ruben Zwarts, 400 mtr., 56.6 sec. en kogel, 8.90 mtr.; Harry Veldkamp, 800 mtr., 2.15.9 min. (pr); Jeroen Ribbink, 4.25.4 min. (pr); Jan van Ommen, 5000 mtr., 15.13.4 min.; Arjen Pit, ver, 5.43 mtr. en speer, 30.35 mtr.; Cerial Huisjes, 110 mtr. horden, 17.6 sec.; Udo Husmans, hoog, 1.70 mtr.; Zweedse estafette (400-300-200-100 mtr.) (Udo Husmans-Cerial Huisjes-Ely Bagerman-Arjen Pit), 2.11.5 min.; 4^e plaats met 6626 pnt.

Vrouwen, 3^e divisie: Debby Schoolen, 100 mtr., 14.9 sec. en hoog, 1.35 mtr.; Anouk Nijhof, 400 mtr., 66.6 sec. (pr) en uver, 4.46 mtr.; Christel Baack, 100 mtr. horden, 19.6 sec.; Yvonne Scholten, 800 mtr., 2.47.9 min. en kogel, 8.03 mtr.; Renske Terpstra, speer, 24.84 mtr.; Centina Bouwman, discus, 20.00 mtr.; Zweedse estafette (400-300-200-100 mtr.) (Christel Baack, Debby Schoolen, Anouk Nijhof, Yvonne Scholten), 2.48.0 min. (CR!); 7^e plaats met 4830 pnt.

Epe, baan, AV Cialfo, 21-06-2001:

Coopertest: 1. Marco Berends (rekr.), 3228 mtr.; 2. Gerbert Tiemens (AV Cialfo, sen.), 3210 mtr.; 3. Gert Mulder (AV Cialfo, M50), 3190 mtr.; 4. Remco van Westerveld (SV Epe, rekr.); 5. Hans Popping (AV Cialfo, rekr.), 2812 mtr.; 6. Johan Visser (rekr.), 2596 mtr.; 7. Remco Martens (SV Epe, rekr.), 2530 mtr.; 8. Giny Scheepers (AV Cialfo, rekr.), 2165 mtr.

5000 mtr. (officieus, zonder categorie-indeling en vereniging):

1. Wim de Weerd, 16.08.4 min.; 2. Aart van Beek, 17.08.7; 3. Richard Berkhoff, 17.30.6; 4. Bart Mager, 17.53.6; 5. Wim Potjes, 18.34.1; 6. Charles Versnick, 18.34.9; 7. André Roelofs, 18.38.7; 8. Jacques Laterveer, 18.55.6; 9. Jaap Kooiman, 19.06.2; 10. Flip Nijhof, 19.15.6; 11. Bert Otterspeer, 19.33.4; 12. Wim Mouwer, 20.06.8; 13. Rob Steketee, 20.56.4; 14. Jan Baack, 21.38.4; 15. Diane Foppen, 23.12.4; 16. Ans Nijhof, 24.52.3; 17. Annemarie Scholten, 25.32.0.

10.000 mtr.: 1. Rob van Kooten (Ciko'66, M40), 34.02.5 min.; 2. Paul van Rooyen (Ciko'66, M40), 34.43.5; 3. Eef Lijster (Ciko'66, M45), 35.16.4; Harry Veldkamp (AV Cialfo, senior), 36.21.5; 5. Aad van Arken (De Gemzen, M50), 39.58.8; 6. Piet de Wildt sr. (AV Cialfo, M50), 42.20.0.

Apeldoorn, Gelders-Overijssels kampioenschap meerkamp, 23-06-2001:

C-jongens: 15. Roel Staadegaard, 100 mtr., 15.72 sec. en ver, 3.81 en kogel, 6.94 mtr. en hoog, 1.45 mtr.; D-jongens (2^e jrs.): 15. Jelle Aalbers, 80 mtr., 14.43 sec. en ver, 3.00 mtr., en speer, 6.81 mtr.

Epe, 5 juli 2001: Medaillewedstrijd

D-Jun. Jongens ,		Kogel		Ver	Speer		80 m.H.		
Naam	Gbj	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	pnt	
2 Pepijn Boomsluiters	88	7.91 416	3.22 262	23.54 389	21.1 43			1110	
3 Tom Koele	89	6.09 312	3.14 246	19.64 317	18.3 171			1046	
4 Ferdi Van Geene	88	6.08 311	2.82 182	12.41 162	18.7 151			806	
5 Steven Geerts	89	7.17 375	2.76 170	13.10 179	31.6 0			724	
6 Stef V.D. Bedem	89	5.54 277	3.01 220	10.34 110	20.2 81			688	
7 Jan Hesselink	89	4.89 234	2.03 24	9.32 82	41.3 0			340	

D-Jun. Meisjes ,		Kogel		Ver	Speer		60 m.H.		
Naam	Gbj	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	pnt	
1 Manon Logteng	88	7.69 404	3.70 358	10.62 117	13.6 219			1098	
3 Jolien Philipsen	89	6.64 345	3.40 298	10.16 105	13.3 242			990	
4 Suzan Van Bussel	88	7.29 382	3.10 238	11.62 143	14.3 170			933	
5 Judith Reijnders	89	6.05 309	3.28 274	8.61 62	13.8 205			850	

C-Jun Jongens,		Kogel		Hoog	Discus		100		
Naam	Gbj	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	pnt	
3 Rick Hahn	87	6.98 364	1.45 582	20.03 307	19.8 360			1613	
4 Matthijs Koele	86	6.97 364	1.40 541	23.08 362	20.8 309			1576	
5 Martijn Schrooten	86	7.09 371	1.40 541	18.15 272	20.2 339			1523	
8 Roel Staadegaard	86	6.56 340	1.35 499	17.65 262	22.8 219			1320	
10 Raymond Bourgonje	86	11.24 580	1.20 389		0	21.2 289		1258	

C-Meisjes,		Kogel		Hoog	Discus		80m H		
Naam	Gbj	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	pnt	
1 Sabrina Bol	87	7.82 411	1.40 541	15.79 224	16.4 283			1459	
4 Astrid Geerts	87	6.72 349	1.25 426	16.14 231	18.4 166			1172	

B-Meisjes,		Kogel		Hoog	Discus		80m H		
Naam	Gbj	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	Prest. pnt	pnt	
1 Christel Baack	84	9.01 520	1.40 615	20.66 335	18.5 421			1891	
2 Iris Schutte	84	8.45 480	1.35 550	17.97 266	21.5 239			1535	
3 Linda Van Westerveld	85	8.37 474	1.30 484	19.50 306	23.3 152			1416	
4 Monica Van Westerved	85	7.05 372	1.15 278	18.62 283	21.1 260			1193	
5 Marjolein Bonthuis	84	5.97 281	1.20 348	14.69 175	19.4 360			1164	

Clubrecords

Outdoor-clubrecords AV Cialfo 2001:

31.	M55:	Piet de Wildt sr.	10.000 mtr.	43.42.03 min.	Epe	8-05-2001
32.	M45:	Wim de Weerd	10.000 mtr.	33.23.00 min.	Epe	8-05-2001
33.	V40:	Anne van Schuppen	10 km.	34.49 min.	Tilburg	3-06-2001
34.	M45:	Wim de Weerd	10 E.M.	54.15 min.	Rijssen	9-06-2001
35.	M45:	Wim de Weerd	21,1 km.	1.11.43 u.	Zwolle	16-06-2001
36.	VS:	Christel Baack Debby Schoolen Anouk Nijhof Yvonne Scholten	Zweedse estafette (400-300-200-100 mtr.)	2.48.0 min.	Doetinchem	17-06-2001
37.	M55:	Piet de Wildt sr.	10.000 mtr.	42.20.0 min.	Epe	21-06-2001
38.	MB:	Annet Freriks	200 mtr.	27.46 sec.	Uden	23-06-2001
39.	JB:	Tijmen Hondelink	speer	49.90 mtr.	Uden	24-06-2001
40.	M45:	Wim de Weerd	10 km.	32.56 min.	Hardenberg	30-06-2001
41.	HS:	Jan van Ommen	5000 mtr.	14.46.00 min.	Uden	30-06-2001

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 11.25

Junioren per maand . 14.50

Senioren/Veteranen per maand . 18.00

Recreanten per maand . 12.00

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 Rijnberk <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	Zita van Noordenburg	Beekweide 81	627767
Uit A/B/sen/Vet	Ria Liefers	Zwaluwstraat 11	574663
Wedstrijdvervoer	Mieke Logtenb. & Zita v Noordenb.	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.cialfo.com	E-mail	info@cialfo.com
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	Baan	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	Bos	Barend
trimmers (v)	wo	19:00-20:00	Bos	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

Zoals elke zomervakantie passen we ook dit jaar onze trainingstijden aan voor alle pupillen en C+D junioren:

We gaan vanaf zondag 22 juli 2001 tot en met zondag 2 september 2001 alléén trainen op de dinsdagavond én de donderdagavond van 18.30 uur tot 19.30 uur !

Dus alle pupillen én junioren zijn dan van harte welkom voor een gezamenlijke training !

De trainers (-sters).

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 11,25	f 19,50	
C-pupil	1993	f 11,25	f 19,50	f 12,00
B-pupil	1992	f 11,25	f 19,50	f 12,00
A-pupil	1990 1991	f 11,25	f 19,50	f 12,00
D-junior	1988-1989	f 14,50	f 21,00	f 20,75
C-junior	1986-1987	f 14,50	f 21,00	f 20,75
B-junior	1984-1985	f 14,50	f 21,00	f 20,75
A-junior	1982-1983	f 14,50	f 21,00	f 20,75
Senior	1981 en eerder	f 18,00	f 22,75	f 33,25
Veteraan (v)	1966 en eerder	f 18,00	f 22,75	f 33,25
Veteraan (m)	1961 en eerder	f 18,00	f 22,75	f 33,25
Trimmers	alle leeftijden	f 12,00	f 22,75	

Wedstrijdkalender

(Onder voorbehoud wijzigingen)

Juli 2001

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 14	<i>Cialfo/Gemzen</i>	<i>Epe/Heerde</i>	<i>Bank-tot-Bankloop (5 + 15 km.)</i>
Do. 19	Isala'96	Kampen	Stratenloop (10 km.)
Vr. 20	Start'78	Steenwijk	Loopavond (baan)
Wo. 25	AV'34	Voorthuizen	Stratenloop (10 km.)

Augustus 2001

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 4	Start'78	Blokzijl	Kolkloop (8 km.)
Za. 18	Start'78	Gierhoorn	Punterloop (21,1 km.)
Zo. 19	Phanos	Amsterdam	Amsterdam Athletics
Vr. 24	AV'34	Apeldoorn	Instuifwedstrijd
Za. 25	Horror	Sneel	Sneek-Bolsward-Sneek
25/26	KNAU/PH	Vught	NK-meerkamp sen./jun. A.
Di. 28	PEC	Zwolle	Salverda-Berkumloop (10 km.)
Do. 30	PEC	Zwolle	Slingercompetitie

Augustus 2001

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 1	De Gemzen	Heerde	Medaillewedstrijd (BCD)
Za. 1	Sprinter	Meppel	Medaillewedstrijd (pup.)
Zo. 2	St. Mar. Heerlen	Heerlen	Telematicaloop (10 E.M.)
Wo. 12	<i>Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Schoolatletiekmiddag</i>
Za. 15	Athlos	Harderwijk	Medaillewedstrijd (pup.)
Za. 15	De Gemzen	Hattem	Stratenwedstrijd (5 + 10 + 15 km.)
Do. 20	<i>Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Coopertest + 5 km.</i>
22/23	KNAU/Startbaan	Amstelveen	NK-estafette
Za. 22	NOP	Emmeloord	Medaillewedstrijd (BCD)
Zo. 23	Le Champion	Amsterdam	Dam-tot-Dam-loop (10 E.M.), nat.
Za. 29	KNAU/Aquilo	Winschoten	NK-100 km./50 km. snelw.
Za. 29	<i>Cialfo</i>	<i>Epe</i>	<i>Clubkampioenschappen</i>