

Van de redactie

Om te weten of het herfst is hoeft je niet alleen naar buiten of op de kalender te kijken. Ook in ons clubblad zijn de weersinvloeden merkbaar. Zo maakt onze voorzitter in zijn bijdrage (blz.2) gewag van stormachtige tijden. Hij doet een en ander uit de doeken wat de vele ontwikkelingen binnen Cialfo betreft. Voorts treft u op de Menukaart een zuurkoolschotel aan. Absoluut geen gewone zuurkool! Lees maar op blz. 12

Verder doen de mededelingen over de oliebolactie ook weer denken aan de donkere avonden.

Er zijn nog meer vaste rubrieken in deze editie opgenomen, zoals "Geef de pen eens door" waarin Ank v.d. Wal wat tipjes van de familiesluiert oplicht. Ook Bert O. (speer en punt voorzichtig) heeft zo zijn mijmeringen weer aan het papier toevertrouwd. Een interview met één van onze ex-voorzitters is afgedrukt in "Ontmoeting met..." op blz. 8.

De jeugdcommissie berichtte ons dat Young Energy deze keer de beurt aan zich laat voorbijgaan. Een samenloop van allerlei bezigheden gooid wat roet in het eten.

Van de recent gehouden clubkampioenschappen (wat hadden we mooi weer hè?) heeft Mar Kwakernaak een speels verslag gemaakt. Vanzelfsprekend hebben we elders in dit blad de uitslagen nog eens op een rijtje gezet. Ook andere uitslagen zijn natuurlijk opgenomen.

Onlangs heeft Cialfo weer een stukje geschiedenis kunnen noteren. Good old Leo (Kwakernaak) heeft een punt gezet achter zijn trainerschap. Lees hierover op blz. 9.

Tot slot maken we u graag attent op de bestuursmededelingen. Daarin is ook de portefeuilleverdeling van de bestuursleden opgenomen. Het is goed te weten (of er zo af en toe aan herinnerd te worden) wie wat allemaal in en voor onze club doet.

Tot de volgende keer.



Index

Van de redactie	1
Van de voorzitter	2
Bestuursmededelingen	2
Jubileum activiteitenkalender	3
Van de ledenadministratie	4
Verjaardagen.....	5
Speerpunt.....	6
Geef de pen eens door.....	7
Ontmoeting met	8
Clubkampioenschappen	9
Bodywalk.....	9
Clubrecords.....	10
Menukaart.....	11
Oliebolactie	12
Harry's statistieken	13
Wedstrijdverslagen	14
Uitslagen.....	16
Colofon.....	24
Trainingstijden en categorieën.....	25
Wedstrijdkalender.....	26

CLUBNIEUWS

clubblad van AV Cialfo Epe
25^e jaargang nr. 6 – oktober 2001

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

Van de voorzitter

Stormachtige tijden.....

Als ik dit schrijf waait het flink en de bladeren vliegen over straat. Het is écht herfst. Hoe anders was het weer op de clubkampioenschappen. Perfect !

Wat een schitterende dag. Gelukkig waren vele leden, en dit jaar ook vele oud leden, aanwezig om van dit geheel een sportief en leuk geheel te maken. Jammer dat sommigen vroegtijdig moesten afhaken vanwege een blessure. Volgens mij heeft iedereen die dag écht genoten. Bedankt voor jullie inbreng.

Ook in dat weekend was een forse groep atleten van onze vereniging in Berlijn om daar de marathon te kunnen lopen. Ook daar prima prestaties, vele P.R.'s sneuvelden en drie atleten liepen zelfs binnen de drie uur ! Schitterende prestaties.

Vele leuke activiteiten liggen in het verschiet. Naast de "normale gang van zaken" noem ik de Grote Club Actie, de herfstwandeling, Sinterklaas, donateursactie, olieballen, GALM-project, krachthonk, Kerstgala, buitenschoolse kinderopvang, de "verbouwing" van het clubhuis met nieuwe kozijnen, etcetera.

Zoals je ziet een heel scala aan activiteiten die opgepakt gaan worden. We hebben daarvoor al een aantal enthousiaste vrijwilligers, maar vele handen maken licht werk, dus wil ik je (nogmaals) vragen om zelf ook een helpende hand toe te steken. Je hulp is altijd welkom !

Zoals we allemaal weten is iedereen binnen onze vereniging altijd bereid om iets van vrijwilligerswerk te doen, maar er is altijd een item wat een lastige klus blijft, en dat zijn de schoonmaakwerkzaamheden van de kleedkamers en de toiletten.

De schoonmaakploeg onder leiding van Mia Leurs doet dit al jaren, maar wegens ziekte van enkele "vaste krachten" komt het schoonmaken steeds meer in de verdrukking.

Na uitvoerig en goed overleg is dan ook besloten om te kijken of we niet gebruik moeten gaan maken van een externe kracht die dit voor ons oppakt, zodat we steeds weer een schone kleedkamer en toilettengroep kunnen blijven aantreffen.

Als laatste nieuws kan ik jullie melden dat:

1) Er een overweldigende belangstelling is onder de inwoners uit Epe voor het project "55-Plus in beweging / GALM". De eerste groepen gaan binnenkort ook daadwerkelijk van start ! Aan onze GALM-trainers wil ik zeggen: "Veel succes !"

2) Het ministerie van W.V.S. heeft onze vereniging, in samenwerking met de Stichting

Koppel, geselecteerd om in een pilot te werken met "Kinderopvang in de Sport". Zoals ik eerder al aangaf werken vanuit A.V. Cialfo de volgende mensen in de projectgroep: Frank Mensink, Marian Koolhaas en ikzelf. Ik het volgende clubblad zal ik meer aandacht schenken aan de ontwikkelingen die in gang gezet zijn en in gang gezet dienen te worden.

Ongetwijfeld zien we elkaar wel weer bij een van de eerder genoemde activiteiten. Tot dan !

Simon Staadegaard.

Bestuursmededelingen

- Hopelijk hebben jullie allemaal de loten van de Grote Clubactie verkocht aan je burens, familie, kennissen of aan jezelf, want dit is een goede manier om geld in het Cialfo laatje te brengen. Van elk lot à f 6,00 is maar liefst f 4,80 voor ons. Dit jaar heeft Anne-Marie Popping de organisatie overgenomen van Marijke Tiemens. Het bestuur hoopt dat het net zo'n succes zal worden als vorig jaar.
- Het bestuur wil Leo Kwakernaak, trainer van de bodywalkgroep op maandagavond, hartelijk danken voor zijn jarenlange inzet als trainer. Giny Scheepers is vanaf 1 oktober gestart als de nieuwe trainster. Succes Giny !
- Ook zo genoten van het meedoen aan of helpen tijdens de clubkampioenschappen met als afsluiting een gezellige barbecue met live muziek van de band Trademark ? (*..piep.. slukreclame*) Vele records zijn weer gesneuveld, maar helaas zijn ook enkele (oud-)atleten geblesseerd naar huis gegaan. Sterkte allemaal.
- De contributiebedragen zullen vanaf nu ook in euro's worden vermeld in de clubkrant onder het kopje "wat kost het ?".
- Cialfo is uitgekozen om mee te doen aan het proefproject "(buitenschoolse) kinderopvang in de sport"
- Ook al leuke/gekke/waanzige ideeën om uit te voeren tijdens de groepenfeestavond op zaterdag 17 november ? De voorbereidingen zijn immers altijd het leukst. Hierbij dan ook een oproep om deze 'bonte avond' binnen je eigen trainingsgroep te stimuleren. Meer informatie kun je krijgen bij de jubileumcommissie.
- Felicitatie aan de Berlijn marathonlopers en Henk L. met de goede behaalde prestaties.
- Nogmaals een oproepje om je e-mail adres door te geven aan: secretaris@cialfo.com of via

onderstaand strookje in te leveren bij ondergetekende. Alvast hartelijk dank.

Met vriendelijke groet,

Monique Konijnenberg

Maand	Datum	Evenement
Oktober	19	Kaartavond
November	17	Groepenfeest
December	22	Kerstgala
	29	Afsluiting jubileumjaar

Taakverdeling bestuursleden

Simon: (voorzitter)

- Stichting Start
- interne en externe contacten
- 55-Plus in beweging / GALM
- Buitenschoolse Kinderopvang
- jeugdcommissie
- oliebollenactie
- diverse ad hoc activiteiten

Monique: (secretaris)

- activiteitenagenda
- verslagen bestuursvergaderingen

Rolf: (penningmeester)

- jubileumcommissie
- gebouwen & onderhoud

Anke:

- ledenadministratie

Aggie:

- trainerscoördinatie
- kamp Vierhouten

Marteke:

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

Gerhard:

- kantinecommissie
- schoonmaak

Debby:

- PR / sponsoring / adverteerders / relaties

Jaap:

- materialencommissie
- persvoorlichting

Richard Berkhoff laat weten dat hij geen tijd heeft gehad om een stukje te schrijven voor de rubriek: De schoenen van, maar voor het volgende nummer zal hij het op tijd inleveren!

@ email adressen @ antwoordstrookje @

Aan secretaris@cialfo.com

Hierbij doe ik opgave van mijn email adres voor het Cialfo bestand.

Naam:

Naam (2e/3e/4e lid):

Adres:

Email adres:

Jubileum Activiteitenkalender 2001

Van de ledenadministratie

bedankt met ingang van 1 oktober j.l.

Nikita Berends
Ellen Hulleman
Ferdi van Geene

bedankt met ingang van 1 november a.s.:

M. Blom
M. Broekhoven
S. van Megen
M.Koers
A.Tuinstra
H.Wellenberg
W.Elskamp.

Sommige leden die hun lidmaatschap opzeggen schrijven in een klein briefje erbij waarom zij hun lidmaatschap beëindigen, anderen zeggen gewoon op.

De formulieren waarop ik (de ledenadministratie dus) aangeef dat een lid opzegt gaan samen met dat briefje naar de penningmeester en daarna komen de formulieren weer bij mij terug voor het CIALFO archief.

Wanneer het zo uitkomt dat de opzeggbriefen wat langer bij mij kunnen blijven liggen, dan kan ik soms een briefje overnemen en doorgeven aan de clubkrant, maar vaak ook is dat dan al achterhaald.

Wanneer je dus als lid opzegt en je wilt via de clubkrant vertellen waarom of je trainers bedanken dan is de beste weg daarvoor rechtstreeks aan de redactie van de clubkrant.

In de vakantie heeft Alyssa Vreeken besloten dat ze voortaan alleen noch naar haar echte naam wil luisteren Alyssa dus en geen Lisa meer.
Het went vast wel met zo'n mooie naam !!

Dan de nieuwe leden:

Thomas van Laar	mini pupil
Willemijn van Laar	C pupil
Aranka Nieuwpoort	A pupil
Raymond Otterspeer	m - senioren
Chris Bertrams	v - senioren
Chris van Beuzekom	D junioren
Christiaan Proper	C pupillen
Josien Noppers	D junioren
Kamil Zukowski	mini pupil
Karen Bosch	C pupillen
José de Groot	v - recreanten
Afra de Leeuw	C pupillen
Annelies Proper	mini pupil

Gerrit Proper	m - recreanten
Mieke Ruis	v - recreanten
Hans Vagevuur	m - recreanten

Dan nog enkele reacties van leden die hebben opgezegd:

"Hartelijk dank voor de inzet"
afz. Aonne Tuinstra.

"Helaas moet ik mijn lidmaatschap van Cialfo opzeggen.

Ik bedank Cialfo en met name de loopgroep van Henk Zevenhuizen voor héél veel loopplezier.

afz. Monique Blom.

Hierbij moet ik helaas het lidmaatschap van mijn dochter Nikita Berends opzeggen.

Nikita heeft last van een vorm van astma en moet hiervoor medicijnen gebruiken.

In de afgelopen maanden is herhaaldelijk gebleken dat Nikita door benauwdheid de wedstrijden niet kon meedoen.

Ze verliest haar eetlust door deze benauwdheid en daardoor de energie om b.v. een sport als hardlopen vol te houden. Namen Nikita bedankt voor de leuke maanden die ze heeft doorgebracht bij Cialfo.

Bij deze wil ik mijn lidmaatschap opzeggen.

Sinds kort studeer ik in Groningen, hierdoor heb ik geen tijd meer om te trainen.

Ik heb altijd met veel plezier bij Cialfo getraind en ik wens jullie nog heel veel succes.

Vriendelijke groeten
Ellen Hulleman.



Schoonmaak A.V. Cialfo 2001

Maandag 9.30-11.30		Dinsdag 9.00 – 11.00	
November	5	November	20
December	3	December	18

Verjaardagen

Op 31 oktober is Thijs Lubbinge jarig. Sorry Thijs, dat ik je de vorige keer vergeten ben!!

november

01 Trudy Rodijk
02 Jos Koedijk
06 Leony Simmelink
10 Zita v. Noordenburg
10 Rolf Kenter
11 Jelle Aalbers
11 Ferdi van Geene
11 Jack Ribbink
11 Agnes v.d. Schilde
14 Reinier Kelderman
16 Hans Popping
17 Monique Konijnenberg
18 Gert v.d. Esschert
18 Debby Schoonen
19 Willem de Weerd
20 Jack Laterveer
21 Anke Kraassenberg
22 Astrid Geerts
22 Elly Mook
23 Hennie Strunk
25 Thea Mulder
27 Hermien Wellenberg
29 Gerrie Staaedegaard
30 Chris van Beuzekom

december

01 Erie Braakhekke
02 Fabienne Tjia
03 Jan van Bussel
03 Marije Witsenboer
05 Richard Berkhoff
06 Jasper Smit
07 Gerrit Proper
10 Carla Mooiweer
10 Tiny Voogd
10 Christel Harmsen
11 Ineke Faber
15 Julian Rensink
16 Rick Besijn
17 Christa Koers
19 Sebastiaan van Leeuwen
19 Wilma Vijge
20 Petra Kamphuis
29 Dennis Boon
29 Gerie Faber

Zijn er belangstellenden voor een bridgecursus voor beginners? Leden, ouders van jeugdleden en donateurs kunnen zich opgeven.

De cursus zal bij voldoende deelname gegeven worden op vrijdagavond in de kantine van Cialfo.

Opgeven kan bij Marteke Witsenboer telefoon 612046 of middels een intekenlijst op het prikbord.



Speerpunt

Geen represailles gelukkig, Jos gaat in zwijgen gehuld over het geen ik in het vorige clubblad over hem geschreven heb.

Waarschijnlijk heb ik de waarheid in dat stukje toch nog dicht benaderd.

Het is 11 oktober, mooi weer en precies een maand na de verschrikkelijke gebeurtenis in Amerika. De ene mens kan een week niet slapen en de ander stapt de volgende dag doodgemoedereerd in een vliegtuig naar Australië.

Toch laat het diepe indruk achter.

Op de training van donderdag avond kom ik onze Jos weer tegen met een roze trainingsbroek aan, Wat is dat voor kleur? "Rood" zegt Jos, Dus is hij rood, alleen gedurende twee jaar heel heet gewassen.

Het is maar hoe je de dingen ziet.

Morgenvroeg fiets ik weer om 5.30 uur naar Vaassen (zaterdag) dat komt dus door de 5 ploegen. Nou, dan kun je toch nog bijzondere dingen meemaken, vorige keer kwam er een horde dronken jongelui lanszij op de Vaassense binnenweg, een hartelijk gevloek en gescheld viel mij ten deel. Helaas kon ik niet alles verstaan omdat ik altijd met mijn MP3 speler op mijn hoofd fiets. Dus moest ik mijn weg vervolgen als een stoïcijns dove man.

Het volgende dilemma is een wederom aangeschoten jongeman die zijn opslot gezette rijwiel geïrriteerd achter zich aan sleept. Hij begint tegen mij te schreeuwen dat hij met mij van fiets wil ruilen. Dat wil ik dus niet, en vanwege mijn MP3 speler kan ik hem toch niet verstaan en moet ik helaas (voor hem) mijn weg vervolgen.

Ik vraag mij af hoe het morgen zal zijn als ik weer een ochtend dienst heb (zondag.)

Misschien word ik wel van mijn fiets afgeslagen, mijn MP3 speler afgenomen of mijn rooie rugtas met brood afgenomen. We zullen wel zien, gelukkig kent Vaassen Flexible een goed sociaal fonds.

Fred helpt mij de laatste tijd bij het afdrucken van de clubkrant (of andersom)? Het is dan best gezellig, hij brengt lekkere espressokoffie mee en dan zorg ik voor een koekie of zo.

Het afdrukapparaat van de school laat het de laatste tijd steeds afweten.

Dus als een van u een redelijk alternatief weet? Laat het even horen.

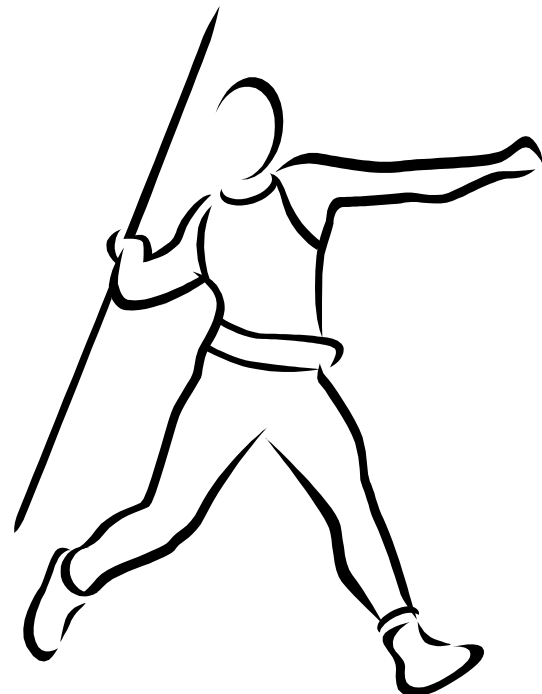
Alles is goed als het maar weinig kost en de afdrukkwaliteit uitstekend is, tekenen we graag een contract.

Ik wens jullie een fijne herfst toe met veel zon (dan heb ik het ook).



MP3 en loop voorzichtig,

Groet Bert.



Geef de pen eens door

De clubkrant van september is geraapt op een vrijdagmiddag terwijl het buiten flink regende en Leo tussen de buien door verwoede pogingen deed om te trainen voor de clubkampioenschappen.

Zo, dacht ik na het rapen zo meteen lekker lezen voordat Fred thuiskomt !

Niets vermoedend lees ik "Geef de pen eens door " van Ria Liefers totaal het stukje :

"Ik geef de pen aan iemand die al heel lang bij de club is, maar volgens de wandelgangen nog nooit een stukje heeft geschreven Anke van der Wal is de gelukkige !"

Nou is het elke clubkrant wel raak dat ik zit te typen, maar natuurlijk niet over mezelf en daar blijk ik nu aan te moeten geloven.

Ik loop sinds februari 1985 bij Cialfo over de baan en heb daarbij veel trainers zien komen en gaan.

Mijn eerste trainer was Gerrit Visch en ik vond dat hij ons flink door de modder heeft laten lopen zonder dat we dat erg vonden ! Dat was dus aan de Kweekweg.

Barend Bosman, Mar Kwakernaak en Leo waren ook mijn trainers.

Wat ik heel bijzonder vond was het trainen op de vrijdagmiddag in het bos van Wissel. We trainden met een groepje vrouwen, soms vier, soms twaalf voor de 24-loop in Apeldoorn.

We kwamen dan op de mooiste plekjes en ongemerkt liepen we hele einden door dat bos. Daarna dronken we thee (met wat erbij) bij Mar en Leo of we dronken thee , die we hadden meegenomen, in het bos aan het begin van het "Leo-pad"!

Ik trainde toen op woensdagavond, vrijdagmiddag en zondagmorgen, maar tegenwoordig wat minder.

Bij de bodywalk-groep op de maandagavond en de woensdagavond trimvrouwen daar kun je me nu vinden.

Fred waarmee ik ben getrouwd (ook al een poosje terug) loopt ook bij Cialfo.

Wij hebben twee zoons (die ervoor zorgden dat wij nu ook dochters hebben) De oudste, Frank heeft ook nog een blauwe maandag bij Cialfo rond gelopen en zelfs een keer meegedaan met de Clubkampioenschappen en toen een beker gewonnen omdat hij de enige in zijn categorie was !!

René is wel meer bekend bij Cialfo, want hij is een langere tijd lid geweest en heeft ook veel aan wedstrijden meegedaan.

Daardoor ben ik ook gaan jureren, niet alleen bij Cialfo, maar ook in Zutphen, Apeldoorn, Zwolle etc.

Jureren doe ik nog steeds en inmiddels verzorg ik ook de ledenadministratie voor Cialfo.

Sinds februari 1989 ben ik bestuurslid voor Cialfo.

Naast Cialfo heb ik ook nog hobby's o.a. schilderen, genealogie (voorouder-onderzoek), eierdoppen en geboortekaartjes verzamelen, lezen.

Samen met Fred een lekker eind fietsen of wandelen vind ik ook leuk en natuurlijk erop uit met de caravan. Volgens mij is dit wel genoeg over mezelf verteld, dus nu mag ik een volgend slachtoffer uitkiezen !

Ik ben wel nieuwsgierig wat Marieke Kanis ons gaat vertellen in het volgende clubblad !!

Groeten van Anke van der Wal.



Ontmoetig met.... Fred van Gasteren

Normaal doen Fred en ik de interviews voor deze rubriek samen of ombeurten, maar nu is Fred dus zelf het onderwerp van **een ontmoeting met....**

Fred werkte in de jaren tachtig bij de politie en via de Nederlandse Politiebond kwam hij in aanraking met de atletiek. In 1987 werd hij lid van Cialfo. Sprintnummers waren zijn favoriete onderdeel en de 400 m werd zijn specialiteit. Op deze afstand behaalde hij diverse clubrecords. Vele jaren liep hij de 400 m tijdens de heren- (later veteranen-) competitie. In 1991 wilde Frank na 9 jaar stoppen met het voorzitterschap; bij het zoeken naar een opvolger was Fred al opgevallen, omdat hij deel had uitgemaakt van de stichting Start. Frank is Fred toen gaan polsen en Freds acceptatie voor het voorzitterschap werd vooral ingegeven door de wel zeer drukke werkzaamheden van het toenmalige bestuur, dat een hectische tijd achter de rug had met het tot stand komen van de nieuwe baan. Dat had hij vanuit zijn functie in START van nabij mee kunnen maken.

Zo werd 1991 voor Cialfo een bijzonder jaar: in september vond de opening van de nieuwe accommodatie plaats en Fred mocht als voorzitter tijdens de openingsreceptie de felicitaties in ontvangst nemen.

Als zijn belangrijkste taak zag hij het dagelijks reilen en zeilen van het “gewone” verenigingsleven samen met het bestuur in tact houden, evenals het zoeken naar en werken aan een goede startpositie voor de samenwerking met START ná ingebruikname van de kunststofbaan.

Als goede herinneringen aan het jaar dat hij voorzitter was, noemt hij verder: de schoolatletiekdag, waarbij hij de prijzen mocht uitreiken aan al die enthousiaste kinderen, de nieuwjaarsreceptie, voor het eerst in “ons eigen” clubhuis met thematische aandacht voor het vele verzette werk in het kader van de opening van de baan. Daarnaast beschouwde Fred het als een grote eer dat hij tijdens de volgende jaarvergadering het ere-voorzitterschap mocht uitreiken aan Frank en het ere-lidmaatschap aan Hennie en Jos.

Als persoonlijk hoogtepunt van datzelfde jaar noemt hij zijn deelname aan de wereldkampioenschappen masters (veteranen) in Finland, waar hij in de M40 klasse de finale bereikte. Helaas bleek de 7^e stek het maximaal haalbare.

Tot zijn spijt moest Fred na een jaar alweer stoppen met het voorzitterschap; door reorganisatie op zijn werk (rechtbank Arnhem), de overstap van strafrecht naar bestuursrecht, wat een studie aan de Universiteit te Utrecht met zich meebracht, kampte hij met tijdgebrek. Prioriteit bleef voor hem de actieve

sportbeoefening; zo kon hij het voorzitterschap niet vervolgen op een manier die hijzelf verantwoord achtte.

En dat actieve sporten bleef bepaald niet zonder resultaat. Hier volgt een aantal indrukwekkende prestaties: in de jaren negentig 7 x Nederlands kampioen Masters M40 en M45 (3 x 100, 3 x 400 en 1 x 200) en 2 x Europees zilver op de 400 meter (1 x M40 en 1 x M45). Lid van de Cialfo estafetteploeg die op de Zweedse estafette in 1990 het Nederlands record liep. Dat record heeft 9 (!) jaar stand gehouden. Lid van de Nederlandse estafetteploeg met een Nederlands record op de 4 x 100 en 4 x 400 meter.

Tegenwoordig traint hij nog steeds regelmatig en loopt af en toe wedstrijden. Maar ja, ook Fred is inmiddels de 50 gepasseerd, dus ik neem aan dat de prestaties langzaam achteruit gaan(?).

Zoals bekend maakt Fred al jaren deel uit van de redactie van dit clubblad. Hij had mij indertijd wel eens horen mopperen, dat ik altijd alle beslissingen alleen moest nemen – er was toen geen redactie, behalve het typen en stencilen deed ik alles zelf – en toen stelde hij voor om met mij samen te werken. Ik was daar uiteraard verheugd over, later kwam Bert erbij en nog veel later Robert, zodat we nu een echte redactiecommissie hebben!

Fred ziet Cialfo als een “stevige” vereniging; zij bleek sterk genoeg om ook in perioden van tegenslag (denk aan de beginjaren, slechte Kweekwegbaan, interne discussies m.b.t. de toekomst van onze club) steeds overeind te blijven.

Cialfo ligt nu goed op koers met steeds meer ankers in de (lokale) samenleving, maar altijd vanuit de basisgedachte dat sport belangrijk is en dat atletiek nog steeds de “moeder van alle sporten” wordt genoemd.

Voor de toekomst verwacht hij dat Cialfo zich fier staande blijft houden en verder in betekenis kan toenemen als maatschappelijk bindmiddel.

Leontien



Clubkampioenschappen 2001.

De zonnige jubileumeditie van onze Clubkampioenschappen is bijzonder geworden.

Allereerst vanwege de deelname van 130 atleten/es en aan de andere kant een minder leuke afloop voor enkele oud-leden die deelnamen.

Het goede is ze indertijd heus wel aangeleerd t.w. inlopen, oefeningen doen etc. en dan pas in actie komen.

Het begon al goed. Jeroen, Xander en nog een paar oud leden verbeterden hun persoonlijke records op hun eerste nummer met meters bij het speerwerpen, zonder ervoor getraind te hebben uiteraard ! Opgepotte frustraties ?

Maar ja, met springen komen je gewrichten wat meer onder spanning te staan, vooral als je wat in gewicht bent toegenomen.

De enigste die er afgetraind uitzag van de oud-leden was

Erik Lodewijk. Toch kwam hij met een afgescheurde achillespees bij het hoogspringen vandaan. Het bleek dat hij al een half jaar met een achillespees-bleesure bij de fysiotherapeut liep. Kennelijk vond hij het wel verantwoord te gaan hoogspringen maar dat ging dus fout.

Dezelfde middag is hij nog geopereerd en het gaat nu redelijk goed met hem.

Ruben Broekhuis mocht een paar dagen meer pijn lijden.

Hij werd woensdag pas geopereerd aan zijn meniscus.

Bij het verspringen kwam hij bij het landen zo ongelukkig terecht, dat er een stukje van de meniscus dubbel geklapt is.

Hij was erg onder de indruk van zijn nachtje ziekenhuis !

Zelfs op het laatste loopnummer, de Zweedse estafette, wist Jos Freriks het te presteren om bij het overgeven van het estafettestokje aan Jan Witsenboer te vallen.

Zijn elleboog was verbrijzeld.

Hij is trainer dus neem ik aan dat hij, wat de warming-up betreft, heeft gedaan wat hij doen moest of niet soms ?

We wensen deze drie geblesseerde atleten een vlotte genezing toe en we hopen jullie toch nog weer eens te zien op de baan.

Sommige oud-leden (met kinderen) kwamen de prestaties van hun leeftijdsgenoten bewonderen, maar waagden zich niet aan een optreden.

Wel hadden ze het heel gezellig gevonden weer eens op de baan rond te kijken. De kinderen zag ik later in

de verspringbak springen dat belooft dus wat voor de toekomst.

Goede prestaties zijn er gelukkig ook genoteerd.

Heel veel persoonlijke records werden bij deze laatste baanwedstrijd verbeterd.

Voor de volledige uitslagen verwijs ik naar de uitslagenlijst achterin het clubblad.

Met een barbecue werd deze gedenkwaardige dag afgesloten.

Mar

Bodywalkgroep.

Inmiddels is het oktober geworden en heeft Giny Scheepers

de training van mij overgenomen.

Het was wel vreemd toen Mar de eerste maandagavond naar bodywalk ging in ik thuis bleef.

Maar er is een tijd van komen en van gaan. Voor mij is "gaan" nu gekomen.

Ik ben bijna 70 jaar en moet fysiek behoorlijk inleveren.

In Giny heb ik een prima opvolgster gevonden waar ik alle vertrouwen in heb.

De twee achterliggende jaren waren voor de bodywalk groep

en voor onze vereniging goede jaren.

Toen we twee jaar geleden begonnen hadden we de eerste tijd

ongeveer 10 deelnemers op papier. Nu zo'n 30.

In het begin moesten we als groep de juiste trainingsmethode vinden. Veel was er niet over bekend.

Tijdens de cursusdagen en seminars was men ook nog aan het aftasten.

Ook voor onze groep werd het een weg van beginnen en daarna bijstellen.

Ik ben blij dat ik een impuls het mogen geven aan de bodywalk groep van Cialfo en wens jullie voor de toekomst het allerbeste.

We komen elkaar bij Cialfo vast wel weer tegen.

Groetjes LEO.

Outdoor-clubrecords AV Cialfo 2001:

46.	M45:	Wim de Weerd	15 km.	50.07 min.	Heerde	14-07-2001
56.	M65:	Jan Douma	15 km.	1.08.30 u.	Hattem	15-09-2001
57.	HS:	Tijmen Hondelink	speer	48.09 mtr.	Lelystad	16-09-2001
58.	V40:	Anne van Schuppen	21,1 km.	1.15.45 u.	Newcastle (Eng.)	16-09-2001
59.	M55:	Jan Witsenboer	5000 mtr.	19.23.2 min.	Epe	20-09-2001
60.	JPC:	Gijs Grinwis	kogel	7.55 mtr.	Harderwijk	15-09-2001
61.	V40:	Anne van Schuppen	10 E.M.	57.28 min.	Zaandam	23-09-2001
62.	MPB:	Lisa van Leeuwen	hoog	1.25 mtr.	Epe	29-09-2001
63.	JC:	Raymond Bourgonje	discus	35.75 mtr.	Epe	29-09-2001
64.	JB:	Tijmen Hondelink	hoog	1.80 mtr.	Epe	29-09-2001
65.	JB:	Tijmen Hondelink	9-kamp	4727 pnt.	Epe	29-09-2001
66.	JA:	Ruben Zwarts	hoog	1.80 mtr.	Epe	29-09-2001
67.	M50:	Hennie Strunk	100 mtr.	13.1 sec.	Epe	29-09-2001
68.	M50:	Hennie Strunk	400 mtr.	63.2 sec.	Epe	29-09-2001
69.	M55:	Jan Witsenboer	hoog	1.20 mtr.	Epe	29-09-2001
70.	M55:	Joop Simmelink	3000 mtr.	13.30.9 min.	Epe	29-09-2001
71.	M45:	Jaap Kooiman	marathon	3.04.17 u.	Berlijn (Dld.)	30-09-2001
72.	M55:	Piet de Wildt sr.	marathon	3.21.07 u.	Berlijn (Dld.)	30-09-2001
73.	M65:	Jan Douma	marathon	3.25.41 u.	Berlijn (Dld.)	30-09-2001
74.	V65:	Joke Douma	marathon	4.38.12 u.	Berlijn (Dld.)	30-09-2001



Ik geef de menukaart door...

Laat ik nu in de veronderstelling zijn dat ik enigszins in het vergeetboek ben geraakt, aangezien ik sinds twee jaar niet meer train i.v.m. botvliesontsteking aan de linkerkant van het bekken (hoe krijg je het voor elkaar: botontsteking krijg je aan het scheenbeen!).

Hoe verbaasd was ik en ook verblijd toen ik mijn naam las in "Geef de menukaart door...", want het clubblad gaat niet ongelezen bij de verzameling.

Volgens Willy de Graaf heb ik ongetwijfeld een LEKKER recept en jawel hoor, hier komt-ie dan. De tijd van het jaar brengt met zich mee dat we weer LEKKER stevig gaan eten, dus wat dachten jullie hiervan:

ZUURKOOLSHOTEL met training

Maak aardappelpuree voor betreffende aantal personen. Aardappelpuree wordt LEKKER wanneer je de goed gare (geen halve) en nog warme aardappels door een zeef drukt boven een pan; da's een goede training voor handen en armen. De aardappelpuree wordt nog LEKKERDER wanneer je het op smaak brengt met bouillonblokjes, roomboter en melk, terwijl de pan op een laag vuurtje staat en je goed blijft roeren tot het geheel LEKKER warm is. Vuur uit.

Nu volgt een coördinatie-training: terwijl je met bovenstaande driftig in de weer bent, kun je ondertussen voor betreffend aantal personen gehakt rullen. Voor LEKKERE gerulde gehakt smelt je eerst voldoende roomboter in de braad-koekepan. Dan het gehakt erbij en dit met een vork al prakkende en al omschepende zo los mogelijk maken (rullen) en LEKKER bruin laten worden. Naar smaak voeg je kruiden toe, vooral nootmuskaat maakt het LEKKER. Eigenlijk zou je moeten beginnen met de ZUURKOOL voor het betreffende aantal personen in een vergiet doen, zodat het "ZUUR" eruit kan lopen (je ziet, de zuurkool is zelf ook in training). Er zijn ook mensen die het "ZUUR" met water eraf spoelen, maar dan houd je alleen de KOOL over en wordt het een ander gerecht, maar zeker niet het LEKKERST.

Had je de oven al op stand 8 of 220 graden gezet? Zo niet, die dit dan alsnog. Na al deze inspanningen de cool-down. Neem een ovenschaal voor de betreffende hoeveelheid. Leg een laag of al het gerulde gehakt voorzichtig op de bodem van de schaal. Op het gerulde gehakt leg je heel rustig een laag of al de ZUURKOOL. Op de ZUURKOOL leg je heel relaxed een laag of al de aardappelpuree. Je kunt zoveel lagen maken als je wil, maar de bovenste laag moet

aardappelpuree zijn. Deze bovenste laag aardappelpuree bestrooi je in vloeiende bewegingen met paneermeel en daarop leg je tot slot klontjes roomboter (LEKKER). Zet de schaal in de LEKKERE warme oven, neem een LEKKERE warme douche en haal de schaal uit de oven als de paneermeel een LEKKER bruin korstje heeft gekregen.

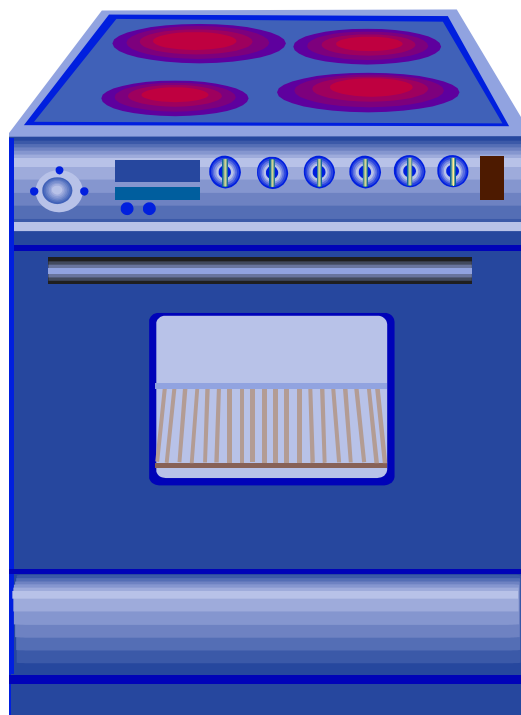
P.S In plaats van ZUURKOOL kun je gestoofde prei met kerriesaus nemen.

EET SMAKELIJK en train ze.

Komt nu het onvermijdelijke: aan wie geef ik de menukaart door?

Ja, **Mia Leurs** dat lees je goed. Bijna elke eerste maandag van de maand druk jij mij een emmer sop en doek in de hand (ik laat dit geheel vrijwillig over mij komen), ik druk jou de menukaart in de hand. Zet 'm op!

Doei, Dicky Tiemens



Oliebollenactie 2001

Het is wel wat vroeg om nu al over oliebollen te praten, maar als wij iedereen van Cialfo via het clubnieuws willen informeren, dan is deze tijd de beste.

Evenals vorige jaren zullen we ook dit jaar weer een aantal goedgevulde grote oliebollen gaan presenteren. Hoeveel dat er worden hangt af van ons aller enthousiasme.

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

Start: de actie begint in december, alle leden ontvangen een bestellijst in het clubnieuws, waarop de bestellingen genoteerd kunnen worden.

De prijs: de oliebollen kosten f7,- per 10 stuks. Ze worden dit jaar gebakken in één van de bijgebouwen bij ons clubhuis door onze eigen Cialfo bakploeg met het beslag van Ruiven sr. uit Epe.

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

BELONING:

Dit jaar wordt de verkoper(ster) van de meeste oliebollen weer gekroond tot koning(in) oliebol 2001. Ook de tweede en de derde vallen in de prijzen.

De oliebollencommissie

Informatie bij Philip Hoogenraad sr. tel:613724.



Harry's statistieken

- **Apeldoorn**, Kroondomeinloop, AV Veluwe, 7-09-2001: 10 Engelse Mijlen (16,1 km.): vrouwen: 1. Loes Ribbink, 1.15.36 u.; Jack Ribbink, 1.18.20; 10 km.: 1. Jeroen Ribbink, 35.28 min.;
- **Emmeloord**, 11^e Fish-Potato-Run, AV NOP, 12,8 km., 8-09-2001: M45: 1. Wim de Weerd, 41.15 min. (11^e totaal en zeer snelle tijd!!);
- **Hattem**, New Line-15 kilometer van Hattem, 1^e keer, 15-09-2001: 5. Wim de Weerd, 51.19 min. (1^e M40); 29. Harry Veldkamp, 55.36; 33. Gert Schaap, 55.53 (pr); 33. Jaap Kooiman, 56.23 (pr); 41. Bart Mager, 57.29 (pr); 89. Jan Lubbinge, 1.04.18 u.; 99. Arjan Kluin, 1.05.42; 100. Toine Rongen, 1.05.43 (pr); 114. Hans Vagevuur, 1.07.52; 115. Dick Doornebal, 1.08.01; 122. Jan Douma, 1.08.30 pr + CR M65!!); 123. Loes Ribink, 1.08.35 (6^e V35); 134. Jack Ribbink, 1.09.31 (pr); 155. John Steentjes, 1.12.57 (pr); 209. Linda Faber, 1.25.24 (pr); 210. Elbert van Laar, 1.26.25 (pr); 10,5 km.: 2. Jeroen Ribbink, 35.34 min. (**doorkomstijd op de 10 km. is 33.55 min.!!**); 5,9 km.: 20. André Jonker, 35.35 min.; Jeugdloop (800 mtr.): Jongens: 2. Joost Lubbinge, 2.06.2 min.; 6. Thijs Lubbinge, 2.32.9 min.;
- **Newcastle (Eng.)**, Great North Run, halve marathon (21,1 km.), 16-09-2001: vrouwen: 18. Anne van Schuppen, 1.15.45 u. (CR V40!!);
- **Hilvarenbeek**, Beekse Bergen-marathon (42,2 km.), 16-09-2001: veteranen: 21. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.53.50 u.;
- **Houten**, 'Rondje Houten', halve marathon (21,1 km.), 23-09-2001: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.36.03 u.;
- **Zaandam**, Dam-tot-Damloop, 10 E.M., 23-09-2001: vrouwen: 13^e. Anne van Schuppen, 57.28 min. (CR V40); mannen: Erwin van Duinen, 1.06.30 u.; Toine Rongen, 1.24.22 u.; Hans Vagevuur, 1.25.26 u. (bruto: 1.41.16 u.!).
- **Berlijn (Dld.)**, 28^e. Real Berlin-marathon (42,2 km.), 30-09-2001 (officieuze uitslagen): Bart Mager, 2.54.30 u. (pr); 753^e. Harry Veldkamp, 2.56.12 (2.55.49); **1000^e** Gert Schaap, 2.58.42 (2.58.23)(pr); Jaap Kooiman, 3.04.17 u. (pr en CR M45!); 3315^e. Piet de Wildt sr., 3.21.07 u. (3.19.37) (pr en CR M55!); 4201^e Jan Douma, 3.25.41 u. (3.25.00) (**2^e plaats M65!** en CR M65); 5380^e Toine Rongen, 3.32.50 (3.29.50) (pr); 6888^e Dennis Boon, 3.36.39 (pr); 8312^e. Gert Mulder, 3.44.10 (3.42.37); 10074^e. John Steentjes, 3.49.14 (pr); 20366^e. Joke Douma, 4.38.20 (4.31.15) (**3^e plaats V65!** en CR V65!) (uitslagen onder voorbehoud van wijzigingen).

Wist U dat

- Marteke en Hanneke nog flink hebben zitten zwoegen aan het einde van de clubkampioenschappen om de uiteindelijke resultaten in of uit de computer te krijgen. Klasse dames !
- We dit jaar 'sociale vleesomdraaiers' hadden bij de barbecue.
- U zich nu afvraagt wat dat in vredesnaam betekend ?
- Dat personen zijn die een half uur lang al het vlees omkeerden en dit dan ook uitdeelden aan de hongerigen.
- Debby Rijnberk en Steven Hofenk de barbecue goed georganiseerd hadden. Goed teamwerk !
- Ons nieuw en voormalig lid Inge de Wilde flink heeft geholpen met opruimen na afloop van de gezellige barbecue. Petje af.
- Leontien altijd erg nauwkeurig is met de spelling van de Nederlandse taal
- Zij in het vorig nummer een artikel had geschreven in perfect Nederlands
- Robert er op het laatst nog een zinnetje aan toe heeft gevoegd
- En er uitgerekend in die ene zin een taalfout zat...
- we bij de clubkampioenschappen drie geblesseerde atleten hadden.
- er ook een jurylid geblesseerd raakte.
- na de wedstrijd schoot het Lia in de rug omdat ze zo lang in dezelfde houding had gezeten.
- Giny de "sportief wandelen" groep overgenomen heeft van Leo.
- de KNAU de namen "bodywalk" of "powerwalk" afgewezen heeft.
- ze zelf eerst met de naam "bodywalk" kwamen.
- Ans Frijnns geen rood licht meer nodig heeft.
- we een Martine Gaus bij Cialfo hebben.
- ze de honden precies laat doen wat zij wil !
- we in november een jury-cursus in Epe organiseren.
- we al 22 deelnemers/sters hebben.
- Niek Witsenboer apetrots was dat hij op de 100m. sneller was dan zijn vader (15.1 - 15.5).
- Jan revanche nam op de 1500m. en hem een rondje lapte.
- Ruben Zwarts over 1.80m. sprong bij het hoogspringen.
- Simon de 10e voorzitter is van Cialfo.
- Monique de 7e secretaris.
- Rolf de 10e penningmeester !

Wedstrijdverslagen

Fis-Potato-run,Urk-Emmeloord, (12,8 km.), 8-09-2001

Wim de Weerdt supersnel bij Fish-Potato-run (Urk-Emmeloord)

Veteraan Wim de Weerdt heeft zich goed van voren laten zien bij de Fish-Potato-Run van Urk naar Emmeloord in de Noordoostpolder. Hij werd negende in het totaalklassement met 41.15 min. als eindtijd op de 12,8 km. De Nederlands kampioen werd eerste bij de mannen-45. De Hattemer van atletiekvereniging Cialfo liep mee in de kopgroep met veel buitenlanders. De eerste kilometer ging in een zeer snelle 3.02 min, waarna de 3 km. werd gepasseerd in 9.06 min. 'Ik denk dat ik de 3 kilometer op de baan nog wel onder de 9 minuten kan lopen. De 5 km. ging in 15.35 min. Op de 10 km. kwam ik door in 31.58 min. Zo snel ben ik dit jaar nog niet geweest. Dat ziet er goed uit voor de Vijftien van Hattem, die zaterdag plaatsvindt, aldus de snelste brandweerman ter wereld. Helaas zal hij volgend jaar in het Australische Brisbane zijn titels niet kunnen verdedigen. 'Het hele evenement is afgelast wegens financiële problemen. Ik ga nu volgend jaar een nieuw hoofddoel zoeken. Ik weet nog niet welke kampioenschappen ik in 2002 ga lopen', zo zegt Wim de Weerdt.

Apeldoorn, Kroondomeinloop, 7-09-2001

Jeroen en Loes Ribbink winnen bij Kroondomeinloop in Apeldoorn

Bij de Kroondomeinloop in Apeldoorn heeft Jeroen Ribbink gemakkelijk de 10 km. gewonnen in een goede 35.28 min. De winst bij de vrouwen op de Tien Engelse Mijlen (16,1 km.) ging naar Loes Ribbink (AV Cialfo) in 1.15.36 u.

Hattem, 15 km., 15-09-2001:

Veel PR's voor Cialfo-atleten, Wim de Weerdt wint bij veteranen

De eerste editie van de 'Vijftien van Hattem' is een daverend succes geworden voor de organiserende vereniging AV De Gemzen uit Heerde. De nieuwe stratenloop in het Anton Pieck-stadje had direkt al 350 deelnemers. De winst bij de mannen ging naar de 20-jarige Moldaviër Denis Boiciuc in 48.37 min. Bij de vrouwen zegevierde Valentyna Poltavska uit de Oekraïne in 54.05 min. Cialfo-loper Wim de Weerdt won in zijn woonplaats Hattem bij de veteranen, maar wat had hij het zwaar gehad. De 45-jarige De Weerdt kon de verleiding niet weerstaan om mee te doen bij

de premiesprint na de eerste kleine doorkomstronde van ruim 1500 meter op de markt in het centrum van Hattem. De Weerdt is een aanvallende loper, die vanaf de start het liefst op kop wil lopen. 'Dat lukte net niet. Ik kwam als tweede door, maar daarna was ik totaal verzuurd. De een na de ander kwam voorbij. Ik had het even gehad.' Maar de karakterloper herstelde zich nog net op tijd om als vijfde in totaal te finishen in 51.19 min. Op zeven seconden volgde de nummer twee bij de veteranen Theo Haverkamp PEC-Zwolle) in 51.26 min. en op 12 seconden de nummer drie, de net 40 jaar geworden Adrie Deemter van HAC'63 uit Hoozevee in 51.31 min. 'Ik wilde toch wel heel graag eerste veteraan worden. De tijd is dan niet helemaal geworden wat ik hoopte (onder de 50 minuten), maar die eerste plek heb ik toch nog kunnen pakken.' Voordat burgemeester Abbenhues het startschot loste, werd een minuut stilte in acht genomen uit respect voor de slachtoffers van de ramp in New York.

Voor Cialfo-atleet Jan van Ommen eindigde zijn thuiswedstrijd in een grote teleurstelling. De Hattemer dacht dat hij wel goed hersteld was van een griepaanval eerder in de week, maar dat bleek ijdele hoop. Na een kilometer of vier hield Van Ommen ermee op. Hij wilde zijn deelname aan de Berlijn-marathon niet in gevaar brengen. 'Ik had totaal geen kracht. Ik dacht dat ik hard ging maar de tussentijden vielen zwaar tegen. Dinsdag had ik nog overgegeven. Blijkbaar duurt het toch lang voordat die griep uit je lichaam is'.

Op het door de KNAU-gecertificeerde parkoers door de stad en langs de Gelderse dijk sneuvelden veel persoonlijke rekords van Cialfo-atleten: Gert Schaap (55.53), Jaap Kooiman (56.23) en Bart Mager (57.29). De schrijver van het marathonboek 'Finishen als een jonge god', Toine Rongen had ook een goede dag. Hij verraste met een goede 1.05.43 u. Bij de vrouwen-veteranen werd Loes Ribbink zesde in 1.08.35. De Epese is weer helemaal terug in de wedstrijdatletiek. Zij liep lange tijd samen met Vaassenaar Jan Douma. De 65-plusser liep een voortreffelijke 1.08.30. Hij vestigde een Cialfo-clubrekord. Douma behoort in zijn leeftijdsgroep tot de sterkste veteranen in Nederland. Op de 10,4 kilometer werd Jeroen Ribbink tweede met 35.34 min. Hij had 33.55 min. als doorkomsttijd op de 10 km..

Lelystad, Finale seniorencompetitie 3^e divisie, 16-09-2001:***Fantastische speerworp van Tijmen Hondelink***

De heren-senioren van atletiekvereniging Cialfo zijn achtste geworden in de finale van de derde divisie van de competitie. Het team was als twaalfde en laatste geplaatst voor de eindstrijd in Lelystad. De ploeg onder leiding van coach Aggie van der Schilde wist zich op te peppen tot een goede klassering. De beste prestatie van de Epenaren kwam op naam van Tijmen Hondelink. De jonge Vaassenaar werd tweede bij het speerwerpen met een zeer goede 48.09 mtr. Hij verbeterde met deze worp het Cialfo-clubrekord in één keer met zes meter. Hij sprong 5.59 mtr. ver. Op de 110 mtr. horden kwam Cerieel Huisjes tot 16.89 sec. Het outdoorseizoen op de baan is nu voorbij. De meeste atletiekverenigingen houden nog clubkampioenschappen.

Epe, baan, 5000 mtr., 20-09-2001:***Clubrekord (M55) voor Jan Witsenboer op 5000 mtr., Jeroen Ribbink (A-jongen) duikt op 5 kilometer onder 16 minuten***

A-junior Jeroen Ribbink blijft verbazen met goede prestaties. Op de eigen Qolortechbaan in Epe liep hij een voortreffelijke 15.59.6 min. op de 5000 mtr. Hij werd gegangmaakt door 'master' Wim de Weerd, die 16.00.0 min. liep. Ribbink heeft zich dit jaar met bijna een minuut verbeterd op de 5000 meter, een afstand, die hem erg goed ligt. Met goede weersomstandigheden ging de jonge Epenaar direkt voortvarend van start met een kilometer van 3.08 min. De A-junior liep direkt samen met 'haas' De Weerd op kop. Niemand durfde het spoor van de ontketende Jeroen Ribbink te volgen, ook Jan van Ommen niet, die het vizier nog niet helemaal op scherp heeft staan. De laatste 200 meter werd het nog spannend of Ribbink onder de 16 minuten zou duiken. Dat zijn persoonlijk rekord van 16.08 minuten zou sneuvelen was toen al duidelijk. Hij kon er nog een eindsprintje uitpersen om total-loss te finishen. Met zijn tijd van 15.59 min. op de 5000 meter nadert hij de toptien van de A-jongens. De komende winter wil de Cialfo-atleet meedraaien in de top van het nationale crosscircuit. Jan Witsenboer maakte eveneens veel indruk met zijn 19.23.2 min. Hij vestigde een nieuw clubrekord bij de mannen-55 op de 5000 mtr. Ook in zijn leeftijdsgroep zijn er niet veel, die zulke tijden realiseren.

Emmeloord, BCD-medaillewedstrijd, 22-09-2001:***Tweede plaatsen voor Christel Baack en Bram Leenburg***

Bij een junioren-medaillewedstrijd in Emmeloord is D-meisje Anoek Kleinpaste tweede geworden bij het kogelstoten met 10.15 mtr. Raymond Bourgonje (C-jongens) werd vierde bij het discuswerpen met 33.33 mtr. Sabrina Bol maakte na een blessureperiode haar come-back in een wedstrijd. In Emmeloord sprong zij 1.35 mtr. hoog. Ze werd zesde op de meerkamp. Bij de B-junioren waren er op de meerkamp tweede plaatsen voor Bram Leenburg en Christel Baack. Christel Baack stootte de kogel naar een prima 9.55 mtr. Bram Leenburg haalde veel punten met 1.65 mtr. bij het hoogspringen.

Berlijn, marathon (42,2 km.), 30-09-2001:***Cialfo-atleten zeer succesvol in Berlijn-marathon***

Elf atleten van atletiekvereniging Cialfo hebben zeven persoonlijke rekords en vier clubrekords gelopen bij de Berlijn-marathon. Op de klassieke afstand van 42,2 km. zijn ereplaatsen behaald door Jan Douma (tweede in de categorie mannen-65) en Joke Douma (derde in de categorie vrouwen-65). De snelste atleet van Cialfo was Bart Mager met 2.54.30. De Berlijn-marathon vond plaats met bijzonder goede weersomstandigheden. Het was nagenoeg windstil met een temperatuur van 15 graden. Langs het parkoers stonden een miljoen mensen om de ruim 30.000 atleten toe te juichen. Uiteindelijk kwamen meer dan 25.000 atleten over de eindstreep; de eerste in 2.08 u. en de laatste in 6.30 u. Alle Cialfo-deelnemers haalden de finish. Jan van Ommen startte niet wegens ziekte.

Bart Mager verraste met een ijzersterk tweede gedeelte. Hij liep een zgn. negative split. Na de halve marathon ging hij alleen maar sneller, waar de meeste atleten toch tijd moesten inleveren. Hij passeerde de halve in ca. 1.28. 'Ik heb het goed weten te verdelen. Na 30 kilometer had ik nog wat over. Toen ben ik er echt voor gegaan'.

Harry Veldkamp (2.56.12) en Gert Schaap (2.58.42, pr) bleven ook onder de magische grens van drie uur. Jaap Kooiman liep met 3.04.17 een nieuw persoonlijk rekord en een clubrekord in de categorie-M45. Piet de Wildt sr. werd 3315^e met 3.19.38. Hij vestigde een clubrekord-M55 en een persoonlijk rekord..

Jan Douma (M65) leverde een unieke prestatie met zijn 3.25.00. Hij werd tweede in zijn leeftijdsgroep. Uiteraard betekende dit een Cialfo-rekord. Toine Rongen -schrijver van het marathonboek 'Finishen als een jonge god' - verpulverde zijn beste tijd met een half uur tot 3.32.20. Hij werd gevolgd door Dennis Boon met 3.36.39 (pr). Gert Mulder kwam de laatste kilometers in de problemen door een knieblesure, maar hij wist desondanks te finishen in 3.44.10. Debutant John Steentjes scoorde goed met 3.49.14. Bij de vrouwen-65 was er een topprestatie van Joke Douma. De Vaassense werd derde in haar leeftijdsgroep met 4.38.20 (clubrekord).

Uitslagen

Meppel, Pupillen-medaillewedstrijd, 1-09-2001:

MPC (600 mtr., hoog, bal): Debby Hazelaar, 2.35.7, 0.75, 7.43; Michele Das, 2.38.3, 0.75, 10.02; Jelleke Boomsluiters, 2.39.4; 0.75, 9.72; Jasmijn Rongen, 3.04.9, 0.70, 5.88; Milou Steevenz, 3.32.5; 0.75, 12.19; JPB (40 mtr., ver, bal): Thijs Lubbinge, 7.4, 3.21, 26.36; MPB (1000 mtr., ver, bal): Caroline Bijsterbosch, 4.48.5, 2.96, 9.52; Manon Bijsterbosch, 5.31.8, 2.42, 10.73; JPA-1^e jrs. (60 mtr., hoog, kogel): Wisse Boomsluiters, 12.8, 0.85, 3.80; JPA-2^e jrs. (60 mtr., hoog, kogel): Joost Lubbinge, 9.6, 1.15, 8.51; Lukas Nass, 11.2, 0.90, 5.57; Thijs v.d. Brink, 11.3, 0.95, 4.39; MPA-1^e jrs. (60 mtr., ver, kogel): Sara Zevenhuizen, 9.8, 3.09, 4.68; Nicole Kwakkel, 9.9, 3.00; 5.86; Rosa Jonker, 10.7, 2.61, 3.47; Sacha Popping, 10.7, 2.80, 6.57; Christel Harmsen, 11.1, 2.61, 4.47; Kim Lijding, 12.0, 2.72, 5.09; MPA-2^e jrs. (60 mtr., ver, kogel): Meike Kleinpaste, 10.5, 2.77, 4.17.

Harderwijk, Pupillen-medaillewedstijd, 15-09-2001:

JPC (40 mtr., ver, kogel): 12. Gijs Grinwis, 8.3, 2.45, 7.55 (CR !); MPC (ver, kogel, 40 mtr.): 13. Debby Hazelaar, 2.35, 3.25, 7.8; 19. Milou Steevenz, 2.00, 4.98, 9.0; 21. Jelleke Boomsluiters, 2.20, 3.74, 8.8; 22. Michele Das, 2.22, 3.10, 8.6; 25. Jasmijn Rongen, 2.08, 3.00, 9.6; JPB (hoog, kogel, 1000 mtr.): 12. Thijs Lubbinge, 0.90, 6.24, 4.25.0; 16. Wessel Grinwis, 0.85, 5.71, 4.48.0; MPB (kogel, hoog, 40 mtr.): 6. Nancy van Petersen, 3.68, 1.05, 7.0; 10. Caroline Bijsterbosch, 3.63, 0.95, 7.2; 23. Manon Bijsterbosch, 3.42, 0.85, 8.3; JPA-1^e jrs. (ver, bal, 1000 mtr.): 17. Muhsin Calisal, 2.69, 18.41, 4.25.0; 21. Wisse Boomsluiters, 2.46, 14.62, 4.44.0; JPA-2^e jrs. (bal, ver, 1000 mtr.): 12. Joost Lubbinge, 25.87, 3.94, 4.05.0; 25. Lukas Nass, 17.29, 2.80, 4.32.0; 28. Thijs v.d. Brink, 14.51, 2.69, 4.52.0; MPA-1^e jrs. (hoog, bal, 1000 mtr.): 5. Nicole Kwakkel, 1.00, 15.73, 4.10.0; 7. Sacha Popping, 1.00, 29.16, 5.10.0; 16. Christel Harmsen, 0.95, 14.45, 4.30.0; 29. Mala Noijs, 0.95, 11.61, 5.23.0; 30. Kim Lijding, 0.95, 14.13, 5.42.0; 33. Sara Zevenhuizen, 1.00, 11.60, -; MPA-2^e jrs. (bal, hoog, 1000 mtr.): 26. Meike Kleinpaste, 17.78, 1.00, -.

Hattem, 15 km., 15-09-2001:

5. Wim de Weerdt, 51.19 min. (1^e veteraan/M40); 29. Harry Veldkamp, 55.36; 32. Gert Schaap, 55.53(pr); 33. Jaap Kooiman, 56.23(pr); 41. Bart Mager, 57.29(pr); 89. Jan Lubbinge, 1.04.18 u.; 99. Arjan Kluin, 1.05.42; 100. Toine Rongen, 1.05.43(pr); 114. Hans Vagevuur, 1.07.52; 115. Dick Doornebal, 1.08.01; 122. Jan Douma, 1.08.30 (CR M65); 123. Loes Ribbink, 1.08.35 (6^e vrouwen veteranen); 134. Jack Ribbink, 1.09.31; 155. John Steentjes, 1.12.57(pr); 209. Linda Faber, 1.26.24; 210. Elbert van Laar, 1.26.25; 10,4 km.: 2. Jeroen Ribbink, 35.34 min.; 5,9 km.: 20. André Jonker, 35.35; 800 mtr.: 2. Joost Lubbinge, 2.06.2 min.; 6. Thijs Lubbinge, 2.32.9.

Lelystad, Finale seniorencompetitie 3^e divisie, 16-09-2001:

Udo Husmans, 100 mtr., 12.43 en hoog, 1.70 mtr.; Ciel Huisjes, 110 mtr. horden, 16.89 sec.; Ruben Zwarts, 400 mtr., 55.09 sec. en kogel, 8.86 mtr.; Steven Hofenk, 800 mtr., 2.16.88 en discus, 27.38 mtr.; Tijmen Hondelink, speer, 48.09 mtr. (CR !!) en ver, 5.59 mtr.; Jeroen Ribbink, 1500 mtr., 4.28.70 min.; Harry Veldkamp, 17.50.17 min.; Zweedse estafette (400-300-200-100 mtr.) (Udo Husmans, Steven Hofenk, Tijmen Hondelink, Ciel Huisjes), 2.15.2 min.; 8^e plaats met 6576 pnt.

Epe, baan, AV Cialfo, Coopertest, 20-09-2001:

1. Gerbert Tiemens (Cialfo), 3213 mtr.; 2. Jaap Kooiman (Cialfo), 3200 mtr.; 3. Remco v. Westerveld (SV Epe), 3059 mtr.; 4. Bert Otterspeer (Cialfo), 2965 mtr.; 5. Toine Rongen (Cialfo), 2890 mtr.; 6. Henk Huisman (Gemeente Hattem), 2876 mtr.; 7. Robin Hanekamp (SV Epe), 2862 mtr.; 8. Pim Stege (SV Epe), 2716 mtr.; 9. Marcel van Schoonhoven (SV Epe), 2701 mtr.; 10. Marvin Hanekamp (SV Epe), 2587 mtr.; 11. Remco Martens (SV Epe), 2584 mtr.; 12. André Jonker (Cialfo), 2134 mtr.; 13. Hilde Mulder (Cialfo), 2089 mtr.; 14. Giny Scheepers (Cialfo), 2069 mtr.; 15. Carolien Sleper (MPC, AV'34), 2018 mtr.; 15. Coby Sleper (AV'34), 2018 mtr.

Emmeloord, BCD-medaillewedstrijd, 22-09-2001:

D-jongens (kogel, 80 mtr. horden, speer, ver): 23. Pepijn Boomsluiters, 7.73, 17.74, 22.90, 2.77; 27. Tom Koele, 6.43, 17.35, 15.36, 3.36; 39. Jelle Aalbers, 6.12, 19.33, 11.76, 2.74; D-meisjes (ver, 60 mtr. horden, kogel, speer): 11. Aniek Kleinpaste, 3.52, 12.36, 10.15, 12.68; 18. Rosemarie Smit, 3.68, 12.79, 6.49, 12.07; 21. Manon Logtenberg, 3.51, 13.85, 7.10, 12.68; 23. Jolien Philipsen, 3.32, 13.38, 7.51, 10.93; 27. Judith Reijnders, 3.25, 14.82, 6.27, 11.07; C-jongens (hoog, discus, 100 mtr. horden, kogel): 6. Raymond Bourgonje, 1.35, 33.33, 21.13, 10.73; 12. Matthijs Koele, 1.40, 18.77, 19.02, 6.85; 13. Rick Hahn, 1.40, 17.20, 19.16, 7.17; 20. Roel Staadegaard, 1.40, 17.02, 21.10, 6.28; C-meisjes (discus, kogel, 80 mtr. horden, hoog): 6. Sabrina Bol, 17.05, 8.26, 16.46, 1.35; 12. Astrid Geerts, 17.24, 6.88, 17.71, 1.25; B-jongens (hoog, discus, 110 mtr. horden, kogel): 2. Bram

Leenburg, 1.65, 22.78, 20.39, 9.27; B-meisjes (discus, kogel, 100 mtr. horden, hoog): 2. Christel Baack, 20.65, 9.55, 18.85, 1.30.

Uitslag Coopertest ,AV Cialfo 20 september 2001

Gijs Grinwis	Jpc	1754
Caroline Bijsterbosch	Mpb	2080
Nancy van Petersen	Mpb	2124
Fabienne Tija	Mpb	2058
Michelle Das	Mpc	2018
Debby Hazelaar	Mpc	2240
Thijs Lubbinge	Jpb	2043
Marijke Hesselink	Mpb	1849
Wessel Grinwis	Jpb	2157
Pieter Verschuur	Jpc	2159
Joost Lubbinge	Jpa	2569
Nicole Kwakkkel	Mpa	2475
Meike Kleinpaste	Mpa	2044
Anne Hesselink	Mpa	1593
Kim Lijding	Mpa	2103
Mala Noya	Mpa	2032
Christel Harmsen	Mpa	2303
Joelle Koers	Mpc	2009
Inge Ijzerman	Mpc	1903
Anouk Visser	Mpc	2090
Alyssa Vreeken	Mpc	1717
Timon Rienewerf	Jpc	1749
Tjitske de Vries	Mpc	1643
Caitlin Rienewerf	Mpb	1747
Linda Rodijk	Mpa	2093
Wisse Boomsluiters	Jpa	2166
Aranka Nieuwpoort	Mpa	1819
Yoren de Goede	Jpc	1790
Rijnmar de Goede	Jpc	2002
Lotte Tenkink	Mpc	1743
Maartje Ruskamp	Mpc	1743
Jasmijn Rongen	Mpc	1947
Marit Tenkink	Mpc	1775
Jelleke Boomsluiters	Mpc	2051

Christiaan Proper	Jpc	2104
Annelies Proper	Mpc	2002
Karin Bosch	Mpc	1428
Wendy de Groot	Mpc	1806
Heidy Rodijk	Mpc	1781
Kamiel Zukowska	Jpc	1918
Thoman van Laar	Jpc	2009
Willemijn van Laar	Mpc	1641
Annemarie Koetsier	Mpc	1911
Afra de Leeuw	Mpc	2018
Robert-Jan Wezenberg	Jpc	2007
Lukas Nass	Jpa	2038
Marlies Gerritsen	Mpa	2000
Carolina de Wilde	Mpa	1606
Jawad van de Burg	Jpa	2001!
Gerbert Tiemens	M.Sen	3213
Giny Scheepers	Recr	2069
Jaap Kooiman	M40	3200
Toine Rongen	Recr	2890
Bert Otterspeer	M50	2965
Andre Jonker	Recr	2134
Hilde Mulder	Recr	2089
Mar Kwakernaak	Recr	2260
Leo Kwakernaak	Recr	2290
Deddo Panjer	Recr	2670

Epe, baan, AV Cialfo, 5000 mtr., 20-09-2001:

1.Jeroen Ribbink (Cialfo, JA), 15.59.6 min.; 2. Wim de Weerd (Cialfo, M45), 16.00.0; 3. Jan van Ommen (Cialfo), 16.42.8; 4. Tjibbe de Vries (Cialfo, M45), 18.11.3; 5. Erwin van Duinen (Cialfo), 18.19.5; 6. Harry Veldkamp (Cialfo), 18.20.5; 7. Jacky Laterveer (Cialfo), 18.43.1; 8. Ruud Slep (AV'34, master), 18.43.7; 9. Frank Hagen (Cialfo), 19.21.6; 10. Jan Witsenboer (Cialfo, M55), 19.23.2 (CR!); 11. Jaap Kooiman (Cialfo, M45), 19.23.6; 12. Toine Rongen (Cialfo, M40), 20.22.3; 13. Dennis Boon (Cialfo), 20.53.2; 14. Wil Dieker (Sanders Puzzel-triathlon team, master), 21.36.1.

Uitslag Clubkampioenschappen, 29 september 2001

C-Pup. Jongens ,Meerkamp		Hoog		40 mtr		Ver		Balwerpen		600 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Sebastiaan V Leeuwen	93	0.95	306	8.0	318	2.70	258	24.84	382	2.39.3	195	1459
2 Pieter Verschuur	93	0.95	306	8.1	303	2.37	192	22.41	350	2.36.6	213	1364
3 Christiaan Proper	93	0.90	269	8.2	287	2.59	236	17.40	280	2.47.2	148	1220
4 Gijs Grinwis	93	0.90	269	8.4	257	2.33	184	21.49	338	3.04.7	58	1106
5 Rijnmar De Goede	93	0.80	196	8.0	318	2.47	212	19.37	309	3.02.2	70	1105
6 Kamil Zukowski	95	0.70	122	8.6	229	2.39	196	12.91	207	3.14.0	16	770
7 Joren De Goede	94	0.75	159	8.8	202	2.10	138	13.93	224	3.16.8	5	728
8 Thijs Lijding	94	0.65	87	11.7	0	2.00	118	13.43	216	3.06.9	48	469
9 Timon Rienewerf	95	0.60	50	12.2	0	1.38	0	10.91	170	3.19.8	0	220
C-Pup. Meisjes ,Meerkamp		Hoog		40 Mtr		Ver		Balwerpen		600 Mtr		TOTAAL
Naam	Gbj	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT

1 Annemarie Koetsier	93	0.90	269	7.3	440	2.62	242	14.05	226	2.43.4	170	1347
2 Alyssa Vreeken	93	0.90	269	8.4	257	2.70	258	10.59	164	2.38.3	202	1150
3 Debby Hazelaar	93	0.75	159	7.6	385	2.20	158	8.79	128	2.23.8	304	1134
4 Michele Das	93	0.75	159	8.3	272	2.08	134	8.85	129	2.47.2	148	842
5 Anouk Visser	95	0.75	159	8.5	243	1.98	114	10.95	171	2.50.6	129	816
6 Karen Bosch	95	0.75	159	8.2	287	2.18	154	9.24	137	3.03.0	66	803
7 Afra De Leeuw	93	0.75	159	8.7	215	1.85	89	8.16	114	2.49.0	138	715
8 Marit Tenkink	93	0.80	196	8.4	257	1.73	65	5.35	46	2.52.7	117	681
9 Jelleke Boomsluiters	93	0.75	159	8.9	189	1.80	79	7.62	102	2.55.9	100	629
10 Milou Stevensz	93	0.80	196	8.9	189	1.74	67	10.79	168	3.19.8	0	620
11 Maartje Ruskamp	94	0.80	196	9.9	73	2.00	118	9.30	138	2.59.9	81	606
12 Tjitske De Vries	93	0.75	159	9.5	116	1.35	0	8.54	122	3.26.1	0	397
13 Jasmijn Rongen	93	0.70	122	9.5	116	1.80	79	3.98	6	3.05.7	53	376
14 Lotte Tenkink	94	0.65	87	10.2	42	1.50	19	4.84	32	3.09.7	35	215
B-Pup. Jongens ,Meerkamp		Ver		40 mtr		Hoog		1000 mtr		Balwerpen		TOTAAL
Naam	Gbj	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Thijs Lubbinge	92	2.60	238	7.5	403	0.95	306	4.41.8	244	27.27	412	1603
2 Wessel Grinwis	92	2.64	246	7.8	351	1.00	342	4.40.1	250	22.41	350	1539
3 Maurice Rensink	92	2.45	208	8.4	257	0.85	232	5.48.5	57	19.88	316	1070
B-Pup. Meisjes ,Meerkamp		Ver		40 mtr		Hoog		1000 mtr		Balwerpen		TOTAAL
Naam	Gbj	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Lisanne Van Leeuwen	92	3.50	418	7.0	500	1.25	526	4.09.7	370	23.59	366	2180
2 Nancy V Petersen	92	3.15	348	7.0	500	1.00	342	4.30.8	284	12.79	205	1679
3 Caroline Bijsterbosh	92	2.66	250	7.0	500	0.85	232	4.37.7	258	8.07	112	1352
4 Marijke Hesselink	92	2.58	234	8.3	272	0.80	196	5.13.0	146	11.77	186	1034
5 Fabienne Tjia	92	2.41	200	8.0	318	0.85	232	0		12.35	197	947
6 Maudy Bruintjes	92	2.10	138	8.7	215	0.85	232	6.00.8	29	8.67	125	739
7 Caroline De Wilde	91	2.08	134	9.0	176	0.75	159	5.39.8	77	8.40	119	665
Caitlin Rienewerf	92	1.96	110	8.3	272	0.75	159	5.30.6	100	4.57	24	665
A-Pup. Jongens ,Meerkamp ,1e dag		Hoog		TOTAAL								
Naam	Gbj	Prest.	PNT	PNT								
1 Joost Lubbinge	90	1.20	489	489								
2 Jelmer Bron	90	1.15	452	452								
3 Lukas Nass	90	1.05	379	379								
4 Mushin Calisal	91	1.00	342	342								
5 Jawad Van Den Burg	90	0.95	306	306								
6 Wisse Boomsluiters	91	0.80	196	196								
7 Chris Van Beuzekom	89	0		0								
A-Pup. Jongens ,Meerkamp ,2e dag		Kogel		60 mtr		Ver		1000 mtr		Balwerpen		TOTAAL
Naam	Gbj	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Joost Lubbinge	90	9.19	583	9.5	519	3.36	390	3.38.8	527	28.65	428	2936
2 Jelmer Bron	90	5.23	357	10.8	333	3.10	338	4.29.0	290	22.65	354	2124
3 Mushin Calisal	91	4.95	338	10.3	399	2.44	206	4.09.9	369	14.24	229	1883
4 Lukas Nass	90	4.59	313	11.1	296	2.45	208	4.49.9	216	11.78	186	1598
5 Jawad Van Den Burg	90	4.62	315	11.8	218	2.45	208	0		15.29	247	1294
6 Wisse Boomsluiters	91	4.08	276	12.5	148	2.65	248	4.50.8	213	13.05	209	1290
7 Chris Van Beuzekom	89	0		10.2	413	0		0		27.14	410	823
A-Pup. Meisjes ,Meerkamp ,1e dag		Hoog		TOTAAL								
Naam	Gbj	Prest.	PNT	PNT								
1 Sacha Popping	91	1.10	416	416								
2 Nicole Kwakkel	91	1.05	379	379								
Meike Kleinpaste	90	1.05	379	379								
4 Anne Hesselink	90	1.00	342	342								

5 Linda Rodijk	91	0.95	306	306									
Mala Noiija	91	0.95	306	306									
Kim Lijding	91	0.95	306	306									
8 Christel Harmsen	91	0.90	269	269									
A-Pup. Meisjes ,Meerkamp ,2e dag													
		Kogel	60 mtr	Ver	1000 mtr	Balwerpen	TOTAAL						
Naam	Gbj	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT
1 Sacha Popping	91	6.54	439	10.8	333	2.95	308	4.51.5	211	27.72	417	2124	
2 Nicole Kwakkel	91	5.39	367	10.1	427	2.79	276	4.06.6	384	17.64	283	2116	
3 Meike Kleinpaste	90	4.98	340	10.6	359	2.60	238	4.51.9	210	17.79	285	1811	
4 Christel Harmsen	91	4.81	328	11.2	285	2.75	268	4.24.8	307	15.07	243	1700	
5 Mala Noiija	91	3.84	257	10.7	346	2.85	288	4.53.3	205	12.49	199	1601	
6 Anne Hesselink	90	5.78	392	11.9	207	2.40	198	4.57.8	191	15.10	244	1574	
7 Linda Rodijk	91	4.07	275	10.8	333	2.74	266	5.12.2	148	13.18	211	1539	
8 Kim Lijding	91	4.87	332	11.7	228	2.49	216	4.58.9	187	14.96	241	1510	
D-Jun. Jongens , meerkamp ,1e dag													
		80 m.H.		Kogel			TOTAAL						
Naam	Gbj	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT							
1 Pepijn Boommsluiser	88	17.2	233	7.86	414	647							
2 Tom Koele	89	16.7	263	6.68	347	610							
3 Jelle Aalbers	88	17.2	233	6.42	332	565							
4 Steven Geerts	89	28.6	0	6.37	329	329							
5 Stef V D Bedem	89	21.6	24	5.67	285	309							
6 Chris Van Beuzekom	89	0		5.76	291	291							
7 Sahin Calisal	89	31.0	0	5.36	265	265							
8 Jan Hesselink	89	32.7	0	4.87	232	232							
D-Jun. Jongens , meerkamp ,2e dag													
		Hoog		80 mtr	Speer	1000 mtr	Ver	TOTAAL					
Naam	Gbj	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT
1 Pepijn Boommsluiser	88	1.25	426	13.2	290	28.25	468	4.14.7	248	3.75	368	2447	
2 Tom Koele	89	1.25	426	12.7	347	8.09	47	4.00.1	314	3.77	372	2116	
3 Jelle Aalbers	88	1.20	389	13.7	236	13.35	185	4.46.7	127	3.00	218	1720	
4 Steven Geerts	89	1.10	316	14.4	168	16.73	259	4.58.1	90	2.76	170	1332	
5 Stef V D Bedem	89	1.20	389	13.9	216	12.48	164	5.40.6	0	3.01	220	1298	
6 Chris Van Beuzekom	89	1.05	279	0		0		4.24.8	207	2.84	186	963	
7 Sahin Calisal	89	0.90	169	14.9	123	10.92	125	4.57.5	92	2.13	44	818	
8 Jan Hesselink	89	0.90	169	18.2	0	11.44	138	6.26.3	0	2.32	82	621	
D-Jun. Meisjes , Meerkamp ,1e Dag													
		60 M.H.		Totaal									
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Pnt									
1 Anoeck Kleinpaste	88	12.2	333	333									
2 Rosemarie Smit	88	12.5	307	307									
3 Manon Logtenberg	88	13.5	227	227									
4 Jolien Philipsen	89	Av Cialfo	14.3	170	170								
5 Suzan Van Bussel	88	Av Cialfo	14.4	164	164								
6 Judith Reijnders	89	Av Cialfo	14.7	144	144								
D-Jun. Meisjes , Meerkamp ,2e Dag													
		Kogel		Hoog	Speer	600 Mtr	Ver	Totaal					
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt
1 Anoeck Kleinpaste	88	9.65	506	1.25	426	12.83	172	2.08.5	337	3.52	322	2096	
2 Rosemarie Smit	88	6.92	361	1.20	389	13.00	176	2.06.2	360	3.85	388	1981	
3 Manon Logtenberg	88	7.67	403	1.20	389	11.64	143	2.12.4	300	3.39	296	1758	
4 Jolien Philipsen	89	6.89	359	1.25	426	11.86	149	2.12.6	298	3.33	284	1686	
5 Judith Reijnders	89	5.76	291	1.20	389	10.61	117	2.22.5	214	3.22	262	1417	
6 Suzan Van Bussel	88	7.05	368	1.00	242	12.66	168	2.45.3	59	3.34	286	1287	
C-Jun. Jongens , Meerkamp ,1e Dag													
		Kogel		100 M.H.	Speer	Totaal							
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt	Pnt	Pnt	Pnt	Pnt	Pnt
1 Raymond Bourgonje	86	11.24	580	20.8	309	24.63	408	1297					

2 Rick Hahn	87	7.70	405	19.1	400	29.19	483	1288				
3 Mathijs Koele	86	7.38	387	18.0	468	25.10	416	1271				
4 Martijn Schrooten	86	7.21	378	19.4	382	18.69	299	1059				
5 Roel Staadegaard	86	7.06	369	19.9	355	16.32	250	974				
C-Jun. Jongens , Meerkamp ,2e Dag	Ver			100 Mtr		Discus		1000 Mtr	Hoog			Totaal
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1 Martijn Schrooten	86	4.56	531	13.5	567	20.04	308	3.13.8	590	1.55	663	3718
2 Raymond Bourgonje	86	4.13	444	13.9	517	35.75	558	4.19.8	227	1.40	541	3584
3 Mathijs Koele	86	4.52	523	13.8	529	18.14	271	3.47.6	378	1.45	582	3554
4 Rick Hahn	87	4.04	426	14.1	493	20.57	317	3.38.6	428	1.45	582	3534
5 Roel Staadegaard	86	3.90	398	15.4	351	15.60	220	3.44.7	393	1.45	582	2918
C-Jun. Meisjes , meerkamp ,1e dag	Ver			80 m.H.		TOTAAL						
Naam	Gbj	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT						
1 Sabrina Bol	87	4.32	482	15.4	352	834						
2 Astrid Geerts	87	3.68	354	16.9	251	605						
3 Liselotte Mooiweer	87	3.65	348	17.7	204	552						
4 Jeanette Meurs	87	3.27	272	19.3	121	393						
C-Jun. Meisjes , Meerkamp ,2e Dag	Speer			Kogel		150 Mtr		Hoog		600 Mtr		Totaal
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1 Sabrina Bol	87	16.21	248	7.56	397	22.5	399	1.35	499	2.04.1	381	2758
2 Astrid Geerts	87	23.57	389	6.71	349	23.6	326	1.25	426	1.58.3	445	2540
3 Liselotte Mooiweer	87	13.38	185	6.07	310	23.0	365	1.30	462	2.04.5	377	2251
4 Jeanette Meurs	87	12.07	154	6.82	355	27.3	120	1.15	352	2.28.6	168	1542
B-Jun. Jongens , Meerkamp ,1e Dag	Kogel			Ver		Speer		110 M.H.		Totaal		
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt		
1 Tijmen Hondelink	84	12.53	635	5.64	523	50.92	645	16.6	674	2477		
2 Hugo De Raat	85	8.04	309	4.88	342	27.44	285	18.0	565	1501		
3 Bram Leemburg	84	9.01	386	4.59	269	27.08	278	19.7	453	1386		
4 Jasper Smit	85	8.43	341	4.60	271	33.00	381	21.5	353	1346		
B-Jun. Jongens , Meerkamp ,2e Dag	Hoog			100 Mtr		Discus		Polshoog		1500 Mtr		Totaal
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1 Tijmen Hondelink	84	1.80	680	12.0	532	30.73	491	2.60	404	5.58.0	143	4727
2 Hugo De Raat	85	1.55	444	12.8	384	21.39	261	2.30	304	6.35.6	13	2907
3 Bram Leemburg	84	1.70	587	12.9	367	18.81	189	1.80	122	5.32.3	249	2900
4 Jasper Smit	85	1.55	444	14.0	193	23.26	311	1.50	1	6.01.0	132	2427
B-Jun. Meisjes , meerkamp ,1e dag	Kogel			100 m.H.		TOTAAL						
Naam	Gbj	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT						
1 Christel Baack	84	9.38	547	18.6	414	961						
2 Annet Freriks	85	7.47	405	19.5	354	759						
3 Iris Schutte	84	8.26	466	21.4	244	710						
4 Marjolein Bonthuis	84	6.61	335	19.3	367	702						
5 Linda Van Westerveld	85	7.62	417	22.9	170	587						
6 Eliza Van Hout	84	6.23	303	26.5	27	330						
B-Jun. Meisjes , Meerkamp ,2e Dag	Ver			Speer		Hoog		200 Mtr		800 Mtr		Totaal
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1 Annet Freriks	85	4.39	525	18.61	369	1.40	615	29.4	504	3.09.0	332	3104
2 Christel Baack	84	3.78	363	20.82	418	1.30	484	31.2	398	3.10.5	322	2946
3 Marjolein Bonthuis	84	3.72	346	15.93	305	1.20	348	32.3	339	3.14.3	296	2336
4 Iris Schutte	84	3.46	272	17.89	352	1.40	615	35.3	197	0		2146
5 Linda Van Westerveld	85	3.56	301	22.10	445	1.25	417	41.1	0	0		1750
6 Eliza Van Hout	84	3.25	210	11.82	196	1.20	348	33.8	265	3.24.4	233	1582
A-Jun. Jongens , Meerkamp ,1e Dag	Speer			Ver		Totaal						
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt						

1 Ruben Zwarts	83	32.18	367	5.55	502	869						
2 Udo Husmans	83	29.62	323	5.30	444	767						
A-Jun. Jongens , Meerkamp ,2e Dag												
		Kogel		100 Mtr		Hoog		400 Mtr		1500 Mtr		Totaal
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1 Ruben Zwarts	83	10.61	504	12.1	513	1.80	680	56.6	539	5.20.8	302	3407
2 Udo Husmans	83	8.92	379	12.3	474	1.70	587	57.0	525	5.35.2	237	2969
Sen. Mannen , Meerkamp ,1e Dag												
		Speer		Ver		Totaal						
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt						
1 Jeroen Lankhorst	--	37.84	458	5.35	456	914						
2 Steven Hofenk	71	34.93	412	5.34	453	865						
3 Xander Schoonen	78	37.00	445	5.04	381	826						
4 Henk Leurs	--	32.34	370	5.06	386	756						
5 Chris Scheepers	--	28.56	305	5.03	379	684						
6 Niek Witsenboer	--	31.09	349	4.36	209	558						
7 Gertjan Dalhuisen	80	25.95	257	4.66	287	544						
8 Michiel Nederlof	--	24.95	238	4.29	191	429						
9 Erik Lodewijk	--	21.50	170	4.49	243	413						
10 Ruben Broekhuis	--	32.09	366	0		366						
11 Justin Winton	--	11.94	0	3.92	91	91						
Sen. Mannen , Meerkamp ,2e Dag												
		Kogel		100 Mtr		Hoog		400 Mtr		1500 Mtr		Totaal
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1 Steven Hofenk	71	8.24	325	12.5	437	1.55	444	0.58.9	462	4.58.9	414	2947
2 Xander Schoonen	78	10.31	483	13.6	253	1.50	394	1.05.0	285	6.03.9	121	2362
3 Jeroen Lankhorst	--	10.17	473	12.9	367	1.50	394	1.14.7	62	7.29.4	0	2210
4 Henk Leurs	--	7.58	271	13.3	300	1.60	492	1.06.3	251	5.59.1	139	2209
5 Chris Scheepers	--	8.15	318	13.3	300	1.45	344	1.10.4	153		0	1799
6 Michiel Nederlof	--	7.74	284	13.5	269	1.50	394	1.05.1	282	6.43.7	0	1658
7 Gertjan Dalhuisen	80	7.23	241	14.0	193	1.45	344	1.10.2	158	7.01.0	0	1480
8 Niek Witsenboer	--	7.90	298	15.1	44	1.50	394	1.17.7	4	7.43.5	0	1298
9 Justin Winton	--	5.89	120	14.6	109	1.25	134	1.02.2	362	4.58.0	419	1235
10 Erik Lodewijk	--	0		0		0		0		0		413
11 Ruben Broekhuis	--	0		0		0		0		0		366
Sen. Vrouwen , Meerkamp ,1e Dag												
		Ver		Speer		Totaal						
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt						
1 Debby Schoonen	79	3.69	338	21.67	436	774						
2 Centina Bouwman	80	3.57	304	21.18	426	730						
3 Yvonne Scholten	79	3.85	382	16.62	322	704						
Sen. Vrouwen , Meerkamp ,2e Dag												
		100 M.H.		Hoog		Kogel		200 Mtr		800 Mtr		Totaal
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1 Debby Schoonen	79	21.5	239	1.35	550	8.20	461	31.2	398	2.56.4	425	2847
2 Yvonne Scholten	79	22.3	199	1.20	348	8.14	457	33.2	294	2.54.1	444	2446
3 Centina Bouwman	80	22.4	194	1.15	278	8.64	494	32.7	319	3.15.8	287	2302
Vet. Mannen ,50+ Meerkamp ,1e Dag												
		Speer		Ver		Totaal						
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt						
1 Hennie Strunk	49	28.35	301	4.48	241	542						
Vet. Mannen ,50+, Meerkamp ,2e Dag												
		Kogel		100 Mtr		Hoog		400 Mtr		1500 Mtr		Totaal
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1 Hennie Strunk	49	8.51	347	13.1	333	1.20	79	1.03.2	334	0		1635
Vet. Mannen ,55+ Meerkamp ,1e Dag												
		Speer		Ver		Totaal						
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt						
1 Jan Witsenboer	44	17.50	84	3.95	99	183						
Vet. Mannen ,55+ Meerkamp ,2e Dag												
		Kogel		100 Mtr		Hoog		400 Mtr		1500 Mtr		Totaal
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT

1 Jan Witsenboer	44	6.38	166	15.5	0	1.20	79	1.08.7	192	5.23.1	291	911
Vet. Vrouwen, 35+, meerkamp ,1e dag Ver				Kogel		200 mtr		800 mtr		TOTAAL		
Naam	Gbj	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest	PNT	PNT		
1 Ingrid Marissink	63	2.93	112	5.86	271	36.9	131	3.20.8	255	769		
Sen. Mannen ,				800 mtr		Vet. Mannen, 40+		3000 mtr				
Naam	Gbj	Prest.		Naam	Gbj	Prest.						
1 Erwin Van De Velde	--	2.06.0		1 Jan Lubbinge	--	11.14.3						
2 Herman De Beer	--	2.07.0		2 Vincent Smit	--	13.23.8						
3 Gerhard Stegeman	63	2.27.5										
Vet. Vrouwen, 55+				,Kogelstoten								
Naam	Gbj	Prest.										
1 Kini Van Laar	--	6.37										
Sen. Mannen ,Eigen Meerkamp				800 Mtr		3000 Mtr		Totaal				
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt						
1 Rob Philipsen	--	2.47.9	157	13.19.2	113	270						
2 Joop Simmelink	--	0		13.30.9	93	93						
3 Philip Hoogenraad	--	3.21.7	0	15.15.3	0	0						
Elbert Van Laar	--	3.12.4	0	14.38.2	0	0						
Willem Colaris	--	0	14.54.2	0	0	0						
Sen. Vrouwen ,Eigen Meerkamp				800 Mtr		3000 Mtr		Totaal				
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt						
1 Linda Faber	--	3.15.3	290	14.38.5	187	477						
2 Inge De Wilde	--	3.20.8	255	17.51.4	0	255						
3 Yvonne Weerdmeester	--	3.44.7	124	0		124						
Sen. Mannen , Meerkamp				Ver		Kogel		200 Mtr		600 Mtr		Totaal
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt	Pnt	
1 Vincent Smit	--	3.90	85	8.89	377	0		1.44.3	0	462		
2 Jan Lubbinge	--	3.90	85	7.81	290	0		2.04.4	0	375		
Sen. Vrouwen , Meerkamp				Ver		Kogel		600 Mtr		200 Mtr		Totaal
Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt		
1 Marry Vijge	--	3.59	309	5.89	274	2.19.0	0	34.4	237	820		
Sen. Mannen ,3000 Mtr				Gbj		Prest.		Sen. Mannen ,2000 Mtr Bodywalk				
Naam	Gbj	Prest.		Naam	Gbj	Prest.						
1 Jan Lubbinge	--	11.14.3		1 Leo Kwakernaak	--	12.46.95						
2 Vincent Smit	--	13.23.8		2 Benny Bourgonje	--	16.06.93						
Sen. Vrouwen ,2000 Mtr Bodywalk				Gbj		Prest.						
Naam	Gbj	Prest.										
1 Mar Kwakernaak	--	13.33.76										
2 Natascha Zukowska	--	14.59.67										
3 Giny Scheepers	--	15.54.68										
4 Kinny Van Laar	--	15.58.30										
5 Driesje Veldwijk	--	16.11.00										
Mixed Zweedse Estafette												
	100m	200m	300m	400m	tijd							
1	Nicole en Christel	Annet	Jos	Jan W	2:39.0							
2	Mala	Christel B	Henk	Jan L	2.42.8							
3	Maartje	Astrid en Sabina	Ceriel	Joan	2.45.6							
4	Sacha	Tijmen	Centina	Yvonne W	2.59.7							
5	Kim	Steven	Yvonne	Joop	3.09.6							
6	Lotte en Marit	Jelle	Debby S	Ingrid	3.20.0							

Herfststuijf 9 oktober 2001 te Epe AV Cialfo
150 meter

1. Tijmen Hondelink JB AV Cialfo 17.9
2. Ruben Zwarts JA AV Cialfo 18.1

3. Jaap Liefting	M40	Lionitas	19.5
4. Mariska Bisschop	MC	De Gemzen	20.5
5. Annet Freriks	MB	AV Cialfo	20.6
6. Tara Nijhof	MB	De Gemzen	21.5
7. Christel Baack	MB	AV Cialfo	22.1
8. Yvonne Scholten	V.Sen	AV Cialfo	23.5

1 Engelse mijl (1609m)

1. Femke Sintnicolaas	MB	AV'34	5.19.8
2. Henk Slijkhuis	M50	AV Veluwe	5.38.5
3. Ruben Zwarts	JA	AV Cialfo	5.57.6
4. Amrita Nijhoff	MC	De Gemzen	6.49.9
5. Tijmen Hondelink	JB	AV Cialfo	7.32.8
6. Christel Baack	MB	AV Cialfo	7.33.5
7. Ans Nijhoff	V45	De Gemzen	7.41.2
8. Annet freriks	MB	AV Cialfo	7.58.4

2000 METER

1. Wim de Weerd	M45	AV Cialfo	5.56.1
2. Jeroen Ribbink	JA	AV Cialfo	5.56.5
3. Theo Haverkamp	M40	PEC'1910	6.00.3
4. Cees Kraaijeveld	M45	AV'34	6.06.6
5. Luuk Steenbergen	M.Sen	De Sperwers	6.09.1
6. Wim Potjes	M40	AV Cialfo	6.36.1
7. Erwin van Duinen	M.Sen	AV Cialfo	6.40.1
8. Bert Otterspeer	M50	AV Cialfo	7.26.8
9. Flip Nijhoff	M45	De Gemzen	7.30.0
10. Loes Ribbink	V45	AV Cialfo	7.43.0
11. Arjan Kluin	M.Sen	AV Cialfo	7.51.6

400 meter horden

1. Ruben Zwarts	JA	AV Cialfo	1.08.1
2. Tijmen Hondelink	JB	AV Cialfo	1.13.8
3. Jaap Liefting	M40	Lionitas	1.14.0
4. Mariska Bisschop	MC	De Gemzen	1.16.0
5. Tara Nijhoff	MB	De Gemzen	1.22.9
6. Annet Freriks	MB	AV Cialfo	1.37.0

300 meter

1. Jaap Liefting	M40	Lionitas	44.0
2. Henk Slijkhuis	M50	AV Veluwe	48.7
3. Yvonne Scholten	V.Sen	AV Cialfo	52.5
4. Centina Bouwman	V.Sen	AV Cialfo	53.2

5 engelse mijl (8045 meter)

1. Jan Lubbinge	recr.	AV Cialfo	33.05.5
2. Henk van 't Erve	recr.	AV Cialfo	35.20.7
3. Rob Fieret	recr.	AV Cialfo	43.02.7



Colofon

Bestuur	Simon Staadegaard	<i>voorzitter</i>	Quickbornlaan 12	628782
	Rolf Kenter	<i>penningmeester</i>	Ballastputweg 71	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
	<i>mieke.logtenberg@hetnet.nl</i>			
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		Grintgroeveveweg	612512
Internet	http://www.cialfo.com		Email	info@cialfo.com
Lottonummer Cialfo	2110046		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/Cpupillen	di	17:00-18:00	Baan	Gerrie/Centina/Ceriel
	do	17:00-18:00	Baan	
Apupillen	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 neosenioren	ma	19:00-20:30	Baan	René
	do	18:45-20:15	Baan	Aggie
bodywalk	ma	19:00-20:00	Baan	Leo
	vr	13:30-14:30	Baan	
looptgroep(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 Apupillen t/m neosenioren	za	09:00-10:00	Bos	Versch. trainers
Familietraining	zo	09:30-10:45	Bos	Gerhard Stegeman

Per 1 november a.s. gaan de jeugdleden van Cialfo weer keer per week in de zaal trainen. (in de PWA hal). De exacte gegevens waren bij het ter perse gaan van dit nummer helaas niet bij de redactie bekend, maar alle leden zullen door hun trainers tijdig worden geïnformeerd.

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.

een

CATEGORIEINDELING (vanaf 1 november 2001)

categorie	geboren in	contributie (per mnd)	KNAUcontributie (per jaar)	Wedstrijdlicentie (per jaar)
minipupil	1995	f 11,25 € 5,11	f 19,50 € 8,85	
Cpupil	1994	f 11,25 € 5,11	f 19,50 € 8,85	f 12,00 € 5,45
Bpupil	1993	f 11,25 € 5,11	f 19,50 € 8,85	f 12,00 € 5,45
Apupil	1991-1992	f 11,25 € 5,11	f 19,50 € 8,85	f 12,00 € 5,45
Djunior	1989-1990	f 14,50 € 6,58	f 21,00 € 9,53	f 20,75 € 9,42
Cjunior	1987-1988	f 14,50 € 6,58	f 21,00 € 9,53	f 20,75 € 9,42
Bjunior	1985-1986	f 14,50 € 6,58	f 21,00 € 9,53	f 20,75 € 9,42
Ajunior	1983-1984	f 14,50 € 6,58	f 21,00 € 9,53	f 20,75 € 9,42
Senior	1982 en eerder	f 18,00 € 8,17	f 22,75 € 10,32	f 33,25 € 15,09
Veteraan (v)	1967 en eerder	f 18,00 € 8,17	f 22,75 € 10,32	f 33,25 € 15,09
Veteraan (m)	1962 en eerder	f 18,00 € 8,17	f 22,75 € 10,32	f 33,25 € 15,09
Trimmers	alle leeftijden	f 12,00 € 5,45	f 22,75 € 10,32	

Wedstrijdkalender

(Onder voorbehoud wijzigingen)

Oktober 2001

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 13	PEC 1910	Zwolle	Jeugd-Ekiden
Za. 13	AV'34	Loenen	Halve marathon
Zo. 14	St. Mar.	Eindhoven	Marathon
Zo. 14	Sport'88	Kring v.Dorth	Kleine Haarloop (10 E.M.)
Za. 20	Athlos	Harderwijk	37° Athloscross
Za. 20	SV Putten	Putten	Rusthoeveloop
Za. 20	De Sprinter	Meppel	Reest-halve marathon

November 2001

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 3	Cialfo	Epe	Qolortech-halve marathon + 10 km.
Za. 10	AV'34	Apeldoorn	1° cross G/O-competitie
Zo. 11	St. Zevenh.loop	Nijmegen	Zevenhevelenloop (15 km.), nat.
Za. 17	De Gemzen	Heerde	Indoorgala (pup. + jun.)
Za. 17	AV PEC 1910	Zwolle	15 km.-wedstrijd
24/25	St. War.loop	Tilburg	Wareandeloop, nat. cross

December 2001

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 1	De Gemzen	Heerde	Sintloop
Za. 1	De Sprinter	Nijeveen	Halve marathon
Za. 8	De Gemzen	Heerde	2° cross G/O-competitie
Do. 20	Cialfo	Epe	Coopertest + 5 km.
Za. 22	Flevo Delta	Dronten	Halve marathon
Wo. 26	Pr. Hendrik	Vught	Kangoeroeloop
Do. 27	St. loop	Arnhem	Derde Kerstdagloop
Za. 29	Cialfo	Epe	Looevenement/6-uurloop
Ma. 31	AV Pijnenburg	Soest	Sylvestercross, nat. cross