

Van de redactie

Het jaar 2001 alweer voorbij. Het jubileumjaar van Cialfo. Soms lijkt het dat de tijd in een periode vol hoogtepunten veel sneller voorbij vliegt. Het is niet om die reden dat u in dit clubblad nog een pagina gewijd ziet aan de herfst van vorig jaar. Op blz. 8 zijn twee alleraardigste bijdragen van clubleden afgedrukt over de toen georganiseerde (familie)herfstwandeling. Aan deze late publicatie is uw redactie schuldig. Op de een of andere wijze is in de verwerkingsprocedure van de copy iets misgegaan. We meenden u echter de sfeerverslagen niet te moeten onthouden.

Overigens zijn er in deze editie nog enkele “flash backs” opgenomen. Er is een terugblik op de wederom geslaagde oliebolactie, zie blz.9 en 12, en de stand van zaken rond het GALM-project wordt voor u uit de doeken gedaan op blz 12. Verder is er ook informatie over de donateursactie.

Wie nog niet van de “55plus-klusgroep” heeft gehoord kan daar een bericht van lezen (blz. 9). Of u van deze groep dan alles weet wagen we te betwijfelen. We zullen daar later op terugkomen.

In “Wie de schoen past.....” ditmaal een bijdrage van good-old Hennie Strunk. (blz. 11) Uiteindelijk komt het met de schoenen op één ding aan: snelheid. Waar de snelheid volledig uit is blijkt uit de bijdrage van Speerpunt. Met behulp van zijn “zakjapanner” probeert Speerpunt u van zijn gelijk te overtuigen. Reken u maar na op blz. 6. Of het recept van schildpaddensoep hier mee te maken heeft is niet precies bekend geworden.

Vanzelfsprekend is er veel copy opgenomen betreffende de sportieve prestaties. Vanaf blz. 15 kunt u de resultaten rustig doornemen. En.....geen wedstrijd zonder jury. Dat wil zeggen, zonder gediplomeerde jury. Over de actualiteit rond gediplomeerde juryleden kunt u lezen op blz 7.

Veel leesplezier en wellicht tot ziens op de ledenvergadering.

CLUBNIEUWS
clubblad van AV Cialfo Epe
26^e jaargang nr. 1 – februari 2002

Kopij voor het volgende nummer
(liefst op papier én diskette)
inleveren voor 20 maart 2002



Index

Van de redactie	1
Van de voorzitter	2
Bestuursmededelingen	2
Taakverdeling bestuursleden	3
Van de ledenadministratie	4
Verjaardagen.....	5
Speerpunt	6
Menukaart	7
Nieuwe gediplomeerde juryleden	7
De Herfstwandeling	8
Familie-Boswandeling	8
O-day	9
De 55-plus klus groep.....	9
Overzicht wedstrijden voor de jeugd	9
IJsseldelta Open Baancircuit.....	10
Dé donateursactie.....	10
Wie de schoen past....	11
De oliebolactie	12
GALM groepen binnen AV Cialfo	12
Terry Fox Run.....	13
Wist U dat.....	13
Young Energy	14
Harry's statistieken	15
Wedstrijdverslagen	16
Uitslagen	20
Ranglijsten 2001	22
Wat kost het ?	25
Colofon	26
Trainingstijden en categorieën	27
Wedstrijdkalender	28

Van de voorzitter

Het nieuwe jaar

Zo het jubileumjaar is officieel afgesloten! Feitelijk loopt 't natuurlijk nog door tot 2 maart van dit jaar, want dan bestaan we 26 jaar. Vele spontane reacties heb ik gehoord naar aanleiding van alle activiteiten die de jubileumcommissie georganiseerd had. Schitterend !

Een aantal leden zijn begonnen met de renovatie van de damestoiletten. Ook dat kan jullie niet ontgaan zijn als je in het clubhuis komt. De bedoeling is dat er vier damestoiletten komen in dezelfde stijl als bij de heren. (met uitzondering van de urinoirs natuurlijk !)

Ook wil ik vast jullie aandacht vragen voor de donateursactie. Naast de vertrouwde bedrijven die op de kaart staan, zijn er dit jaar twee nieuwe aan toegevoegd, te weten "Foto Veldman" en "Banketbakkerij / chocolaterie Colenbrander". Ook is de kaart goedkoper geworden !! Daarmee is het nog aantrekkelijker geworden om met deze kaart te gaan winkelen. De opbrengst van de donateursactie komt dit jaar ten goede aan de renovatie van de damestoiletten. Zet 'm op dus !

Verder zijn er binnen de vereniging weer een aantal mensen bezig met de voorbereidingen van de algemene jaarvergadering van vrijdag 22 februari aanstaande. Ook daarin staat een hoop te gebeuren en zullen we als bestuur ook een aantal zaken die op stapel staan verduidelijken en toelichten.

Vooruitlopend op de officiële uitnodiging die ieder van jullie binnenkort krijgen, wil ik jullie alvast vragen om deze avond te reserveren in je agenda en zeker dan bij A.V. Cialfo aanwezig te zijn, Tot dan !

Simon Staadegaard

Bestuursmededelingen

- Helaas aan het jubileumjaar is een einde gekomen! Het bestuur wil de jubileumcommissie dan ook hartelijk danken voor al haar inzet en enthousiasme om er een **SUPER en BIJZONDER jaar** van te maken. Dat is zeker gelukt. Henk, Debby, Mar, Rolf en Elijanne bedankt ! Tijdens de nieuwjaarsreceptie (zeer goed bezocht) kreeg iedereen een vuurpijl om af te schieten en om een wens te doen. Het bestuur heeft een mooie foto gekregen van de jubileumcommissie. Die zal zeker een mooie plaats in het clubhuis krijgen.
- **De olieballen** hebben hopelijk goed gesmaakt. Philippe, de heer Van Ruiven sr en alle olieballenbakkers, inpakkers en bezorgers bedankt voor jullie inzet.

- Alle leden worden van harte uitgenodigd om naar de **Algemene Ledenvergadering** op vrijdag 22 februari (vanaf 19.30 uur) te komen. Enkele agendapunten zijn: contributieverhoging, sport en buitenschoolse kinderopvang (informatief) en verenigingsmanager (informatief). Ook worden de prestatie-wisselbikers 2001 uitgereikt.
- **De donateursactie** is weer van start gegaan. Steun onze vereniging en sponsoren en verkoop zoveel mogelijk donateurskaarten aan je familie, burens en kennissen. Bij verkoop van 2 kaarten mag je gratis barbecuen na afloop van de clubkampioenschappen. Bij nog meer kaarten nog leukere prijzen...
- De bouw/klussenploeg is begonnen met vernieuwing van de **damestoiletten**.
- De eerstvolgende **oud-papieractie** is 18 t/m 23 maart 2002.
- Op donderdag 21 maart kun je weer meedoen aan een **coopertest en aan een fittest o.l.v. Fysiofit Veenstade**.
- Zijn er nog mensen die een **basis EHBO cursus** willen volgen ? Dit zal worden georganiseerd op 10 avonden of enkele zaterdagen. Er is nog niet zoveel animo, vandaar nogmaals een oproep. Meer informatie bij onderstaande.

Nog wat interessante en leuke atletiek wetens-waardigheden:

- Harry Groen en Joop Waterreus zijn beiden kandidaat om Piet van der Molen op te volgen als voorzitter van de KNAU De unieraad zal op 27 april beslissen wie de nieuwe KNAU voorzitter zal worden.
- Arie Kauffman, algemeen directeur KNAU, stopt per 1 maart 2002 met deze functie en treedt in dienst als algemeen directeur van de KNSB.
- Kamiel Maase en Laetitia Vriesde zijn de winnaars van de prestatieprijzen van de KNAU 2001 geworden. Maase vanwege zilveren medaille op de EK veldloop en een 10e plek op de 10.000m op de WK in Edmonton. Vriesde vanwege haar bronzen medaille bij de WK op de 800m.
- In het jaar 2001 is het totale leden aantal van onze regio (regio IJsseldelta) gegroeid met 442 leden. Cialfo is gegroeid met 56 leden (het huidige ledenaantal is 368) en landelijk is er een groei van 2.822 leden.
- Totaal waren er op 31 dec.2001 91.798 personen lid van een atletiekvereniging. Op 31 dec.1996 waren dit 81.653 personen.

- Hoofdsponsor Delta Lloyd verlengt niet haar contract met de KNAU eind 2002.
- Met een groep van zes atleten, die hun talenten inmiddels hebben bewezen, krijgt het AA Drink Talenten Team 2002 een bijzonder sterke samenstelling. Rutger Smith (kogel), Marjolein de Jong (400m horden), en Koen Raymaekers (10.000m) zaten in 2001 ook al in het AA Drink Talenten Team. Judith Vis (100m horden), Bram Som (800m) en Arnaud Okken (800m) zijn de nieuwe gezichten.



- Leuke sport internet sites: www.sportweb.nl, www.saltlake2002.com, www.olympic.org,

Met sportieve groet,

Monique Konijnenberg
secretaris@cialfo.com



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

Van de ledenadministratie

Nieuwe leden zijn:

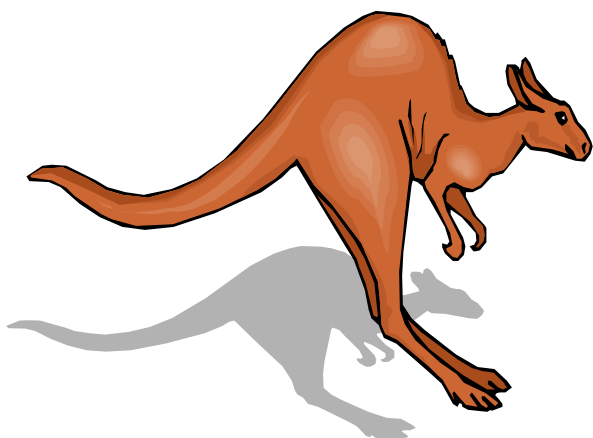
Adri van Dijk	recreant
Gerard Hendriks	veteran
Cees Kraaijeveld	veteraan
Jorien Kroeze	recreant
Bert van Baardwijk	veteraan
Tobias Eilander	minipupil
Joy van den Esschert	B-pupil
Liz Maarseveen	mini-pupil
Marion van Oosten	recreant
Amanda Stam	D-junioren
Marlou van de Vlekkert	A-pupillen
Nermina Ahmetovic'	D-junioren
Wichert Hoekert	Elburg
Mark van der Tien	Senioren
Rob Fieret	recreant
Matje Kroeze-Koele	recreant

Bedankt als lid van Cialfo:

Gerald Knippenberg
Robin Prent
Anke Kraassenberg
Hester Wagenaar
Kim Brands
Rianne de Wilde

Marieke Elzinga (per 1 maart)***

*** zij vertrekt naar Australië !



SCHOONMAAK A.V. CIALFO 2002

Maandag 8.30 -1100 Uur

Dinsdag 9.00 - 11.30 Uur

FEBRUARI	4	FEBRUARI	19
MAART	4	MAART	19
APRIL	8	APRIL	23
MEI	13	MEI	28
JUNI	3	JUNI	18
JULI	1	JULI	16
AUGUSTUS	5	AUGUSTUS	20
OCTOBER	7	OCTOBER	22
SEPT.	2	SEPT.	17
NOVEMBER	4	NOVEMBER	19
DECEMBER	2	DECEMBER	17

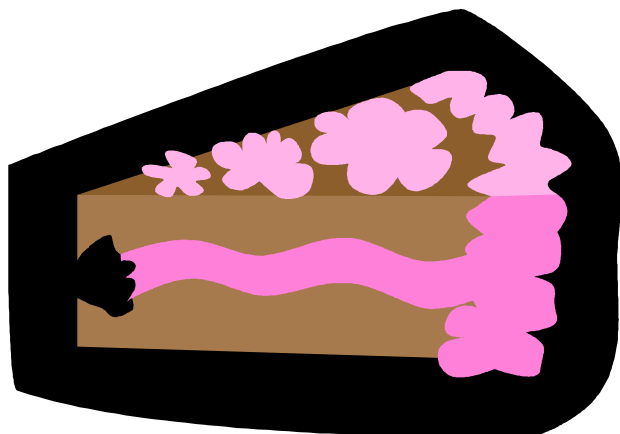
Verjaardagen

februari

01 Timon Rienewerf
02 Alyssa Vreeken
02 Eliza van Hout
02 Karen Bosch
03 Joost Lubbinge
03 Johan v.d. Schilde
04 Frank Mensink
04 Fritz Molenaar
10 Jasper Staadegaard
11 Piet de Wildt sr.
11 Riny Rutten
14 Jos Freriks
14 Arjan Kluin
14 Mieke Vandenbussche
15 Richard ten Damme
16 Henk Zevenhuizen
17 Pieter Mooiweer
18 Harmpje van Vemde
18 Kinny van Laar
19 Milou Steevensz
19 Philip Hoogenraad jr.
20 Piet de Wildt jr.
22 Joan Ruskamp
23 Barend Bosman
26 Jaap Kooiman
28 Hanneke Philipsen
29 Leo Kwakernaak

maart

01 Annemarie Koetsier
02 Hannie Zwarts
03 Paulien Slijkhuis
03 Fred van Gasteren
04 Marijke Tiemens
04 Berend Knippenberg
04 Ronald v.d. Blink
05 Carel Hop
06 Lisanne van Leeuwen
06 Christel Baack
07 Carlijn Koedijk
08 Anneke Hoeve
10 Pieter Verschuur
10 Raymond Otterspeer
11 Centina Bouwman
11 Rianne Bosman
11 Vincent Smit
12 Lex Harfterkamp
14 Dicky Tiemens
16 Anja van Triest
17 Annelies Proper
17 Elbert van Laar
18 Steven Hofenk
18 Sacha Popping
21 Adri van Dijk
21 Aranka Nieuwpoort
21 Gerda Huitema
22 Cerial Huisjes
22 Jan Douma
22 Andre Jonker
24 José de Groot
25 René Broerse
25 W.H. Frentz



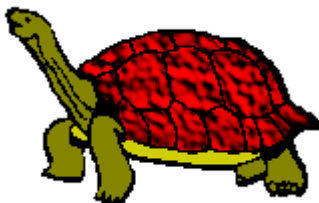
Ik geef de menukaart door...

Mia Leurs heeft in de vorige clubnieuws een ieder uitgenodigd te reageren met een smakelijk recept. Op die oproep hebben wij welgeteld 1 (anonieme) reactie gehad, en die kunt u hieronder vinden:

Schildpad soep

Ingrediënten

- 1 kilo schildpad vlees (dubbelsteentjes)
- 4 eetlepels boter
- 1 kopje bloem
- 1 kopje knolselderij (gesneden)
- 2 kopjes gesnipperde gele uien
- 1 1/2 kopje tomaten puree
- 6 harde gekookte eieren
- 3 laurier blaadjes
- 1/2 theelepeltje oregano
- 1/2 theelepeltje thijm
- peterselie
- sap van 1 citroen
- peper en zout
- 1/2 liter bouillon
- droge sherry



Instructies

Smelt de boter in een braadpan. Als de boter gesmolten is de bloem toevoegen en bakken tot het bruin wordt. Deze roux moet steeds worden doorgeroerd zoda het niet aanbrand. Als de roux de gewenste kleur heeft de selderie, uien en schildpad toevoegen en bakken tot de uien glazig zijn en de schildpad bruin. Vervolgens de tomaten puree toevoegen en 15 minuten bakken op een laag vuurtje. Warm de bouillon in een aparte pan op. Tijdens het opwarneb geleidelijk de inhoud van de braadpan toevoegen en roeren tot de soep gemengd is en de roux opgelost. De Soep moet glad zijn en body hebben.

Laat de soep sudderen tot de schildpad gaar is en dan citroensap, gesneden eieren en peterselie toevoegen.

Bij het opdienen op elk bord vergezellen van een glaasje droge sherry. Hmmm. Smullen maar !

Aangezien de anonieme inzender de menukaart wederom niet door heeft gegeven stelt de redactie voor de menukaart voor het volgende nummer door te geven aan Jos Koedijk, gezien zijn affiniteit met schildpadden.

Nieuwe gediplomeerde juryleden bij Cialfo!

Eind november was het dan eindelijk zover! Een nieuwe jurycursus ging bij Cialfo van start. Recreanten uit diverse loopgroepen, een drietal jeugdleden en ouders van pupillen deden mee aan de jurycursus "algemeen".

Rob de Jong van de KNAU had de leiding van de cursus in handen

Bij alle atletiekonderdelen werd uitvoerig stilgestaan. Tevens werden alle taken en bevoegdheden van juryleden doorgenomen.

Diverse deelnemers dachten in eerste instantie: waar ben ik aan begonnen? Gelukkig viel het achteraf allemaal ontzettend mee. Iedereen heft het diploma jury algemeen behaald. De geslaagden zijn: Aafke Achterhof, Wim v.d. Bedem, An Boltjes, Trix van Dam, Annet Freriks, André Jonker, Johan Logtenberg, Rob Philipsen, Mirjam Rensink, Johan v.d. Schilde, Yvonne Scholten, Rosie en Iris Schutte, Joop Simmelink, Vincent Smit, Gerrie en Jasper Staadegaard en Ghigi Versschuur.

Naast deze cursus hebben de meeste deelnemers en Monique Konijnenberg ook de jurycursus "tijd" gevolgd. Ook voor deze cursus is iedereen geslaagd! Bij deze cursus kwam het met name op reactievermogen aan. Dit viel lang niet mee, maar desondanks kon iedereen deze cursus met goed gevolg afsluiten. Onder professionele leiding van Wiebe Wynalda van de KNAU en dankzij de inzet van de jeugdleden en de vrijwilligers Wim Scholten, Anke v.d. Wal en Barend Bosman kon ook deze avond succesvol worden afgesloten.

Leuk om te vermelden dat een drietal personen t.w. Aggie en Johan v.d. Schilde en Wim v.d. Bedem te kennen hebben gegeven de opleiding wedstrijdleider in het najaar van 2002 te gaan volgen.

Namens de WOC, maar natuurlijk ook persoonlijk, wil ik iedereen bedanken voor de geïnvesteerde tijd, de inzet en de aanwezige motivatie om deze avonden succesvol af te ronden.

Wedstrijd Organisatie Commissie
Trix van Dam

De Herfstwandeling

De artikelen op deze bladzijde zijn door een storing tijdens de productie van de vorige clubnieuws verloren gegaan. Wij willen dat nu goed maken door ze alsnog te plaatsen. De redactie.

In plaats van om 19.00 uur onze pyjama aan te trekken, trokken wij onze wandelschoenen aan! Rugzak met lamp op de rug en op de fiets naar Cialfo. Daar was het heel druk. Toen we vertrokken was het nog een beetje licht, maar onder de bomen waren de zaklantaarns wel erg handig! We zagen heel veel paddestoelen en elfenbankjes en ik vond dennenappels, eikels, dennennaalden, blaadjes en takjes, die ik allemaal in mijn rugzak stopte. Ik keek vooral naar de vormen, want de kleuren kon ik niet zo goed zien. We gingen steeds verder het bos in en het werd pikkie donker!

Opeens zagen wij op een donker bospad een heleboel lichtjes zomaar op de grond. Aan het eind van die lichtjes stond een huisje vol kaarsjes, chocolademelk, pepernoten en speculaas!!! En daarna kregen wij nog een verrassing: een rood knipperlichtje om de zwijnen te laten schrikken. En dat hielp, want ik heb geen zwijn gezien!

Bij het clubhuis stond ook een vuurtje te branden en binnen weer kaarsjes, warme chocola en pepernoten! Het was toen al 21.00 uur! Iedereen lag al in bed, behalve wij!!! En toen mocht ik mijn herfstschatten omkeren op tafel en er iets moois van maken. Ik had een vlinder gelegd met als kop het rode knipperlampje en mijn broertje een driehoektoren van dennenappels en toen kregen wij samen zomaar de tweede prijs: Jop koos een fietstasje en ik een dominospel. Alissa had de eerste prijs gewonnen. Zij had een kampvuur gemaakt. Maar aan het eind kreeg iedereen een prijs! Het was een superleuke avond en mijn broertje wil nu ook lid worden van Cialfo, want zoals hij zelf de hele tijd riep: "ik kreeg een prijs en ik ben niet eens lid!"

Maartje Ruskamp (pupil)

Familie-Boswandeling

Zaterdag 19 oktober 2001, 's avonds rond 19.00 uur verzamelden een groot aantal mensen voor een jubileumactiviteit. Velen hadden zich goed voorbereid, zaklampen, overlevingspakketten, grote laarzen. Het was namelijk al redelijk donker. Dan een boswandeling ondernemen. Al pratend en achter elkaar lopend onder leiding van Mar (voorop) en Henk (voor de achterblijvers), werd niets aan het toeval overgelaten. We vertrokken vanuit het

clubhuis, die we al gauw achter ons lieten. Het bos in richting

Om mij heen werd er driftig geschenen met de lampen en hier en daar gestopt. Later bleek dat de kinderen een opdracht hadden om spullen te verzamelen voor een herfststukje.

Op een gegeven moment na wat weggetjes en paadjes afgelopen te hebben, hier en daar herkenbaar voor sommigen, liepen we een pad op dat anderen voor ons uitgezet hadden. Vele lichtjes langs het pad wezen ons de weg. (Wat een klus zeg om dat neer te zetten). Om mij heen al vele uitdrukkingen en voorstellingen waar aan gedacht werd (van sprookjes tot "sterke" verhalen uit de jeugd op slecht verlichte bospaden. Uiteindelijk kwamen we na de lichtjes gevolgd te hebben bij de gemeentelijke werkschuur in het bos uit. Een feeëriek geheel ontstond toen we binnen waren. Chocomel, speculaas, pepernoten bij kaarslicht. Voor velen was het al een verplaatsing in de tijd (Sinterklaas en Kerst). Er zijn toen al verzoeken gedaan om eenzelfde activiteit met kerst weer uit te voeren. Dus, rond kerst?

Gezamenlijk verlieten we na enige tijd in sprookjessfeer het kabouterhuis, voor sommigen die blokhut in de Alpen met een meter sneeuw er om heen.

Na het laatste lichtje gepasseerd te zijn kwamen we langzaam weer terug in de werkelijkheid. Een boswandeling bij nacht in oktober. Van verre zagen wij een verlichte kantine als baken van voor de terugkomst liggen. Onthaald door de opperkabouter Simon, die blij was ons allemaal weer te zien. De hele familie was weer terug. Zo'n speciale activiteit schept toch een band van jong tot oud.

Na nog een tijd (spannende) verhalen aan elkaar verteld te hebben, werden de prijzen uitgedeeld aan de kinderen die prachtige werkstukken gemaakt hadden. Velen vertrokken met de gedachte dat ze rond kerst toch het clubblad of brieven in de gaten houden, je weet maar nooit of (en als er echte sneeuw ligt!)

Een familielid,
Wim van de Bedem.



“O-day”

Ook deze laatste vrijdag van dit veelbewogen Cialfo-jaar is heftig. Bij sommige leden van A.V. Cialfo loopt iets na vier uur de wekker al af. Dit wordt weer zo'n dag waarover je later met weemoed spreekt !

Tegen zessen komen de stoere jongens en ferme knapen (en trouwens ook enkele flinke dames !) om dé enige echte A.V. Cialfo oliebolletjes te bakken. Het loopt voorspoedig en de emmers met “van Ruijvenbeslag” worden snel en vakkundig leeggescheept om zodoende tegen drieën de laatste gebakken oliebol uit het vet te vissen. De dames, onder de bezielende leiding van onze oliebolcoördinator, pakken dan samen 8000 (= achtduizend !) oliebolletjes in. Iedere papieren zak is netjes voorzien van een duidelijke gebruiksaanwijzing (met daarbij tevens wat slukreclame voor onze club) en worden zodanig neergezet dat later de desbetreffende klant direct geholpen kan worden. Uiteraard is ook gedacht aan de distributie onder onze sponsors en bedrijven die ons een warm hart toedragen.

Als je dan weet dat de voorbereidingen voor zo'n oliebolletjesevenement ook de nodige energie vragen dan kun je niet anders concluderen dan dat deze Cialfo-leden, zeker te weten (ook) besmet zijn met “het A.V. Cialfo-virus”.

Een oliebolletjesliefhebber.

Dé 55-plus-klus-groep.....

Bent U in de dagen direct na Kerst ook nog in het dorp geweest ? Nou ik wel, en ik zag daar enkele leden van onze 55-plus-klus-groep bovenop op een ladder staan te balanceren om de bedrading van de Kerstverlichting los te maken. Toen realiseerde ik me dat enkele mannen van onze vereniging weer door Henk van Vemde gestrikt waren om de Kerstverlichting, die er naar mijn idee pas nét stond, weer weg te halen. Kennelijk is men bang dat “het sloopwerk” met de jaarwisseling door anderen wordt uitgevoerd. Nou ik moet zeggen, er vielen me wel enkele dingen op. Op de eerste plaats de gedrevenheid van “de collega's van Henk”. Ongeacht het weer, en ik moet zeggen dat er hele vervelende hagelbuien tussenzaten, bleven ze doorwerken. Zeker die vrijdagmiddag toen alle palen door een forse groep opgetrommelde “A.V. Cialfo-mannen” opgeruimd werden, zag ik er een aantal aan het werk, zoals ik ze zelden eerder aan het werk gezien heb tijdens de trainingen !

Gelukkig konden ze tijdens de koffiepauze even wat stoom afblazen bij Dicky, want anders is de kans op blessures natuurlijk wel erg hoog.

Nou heren, als A.V. Cialfo-lid wil ik jullie allemaal van harte bedanken, omdat jullie inzet toch mooi onze clubkas spekt. Daar kunnen we met z'n allen toch weer van profiteren.

Bedankt !

Overzicht wedstrijden voor de jeugd

Competitie junioren C/D

1 ^e wedstrijd	20 april
2 ^e wedstrijd	25 mei
gebiedsfinale	22 juni
landelijke finales	21 september

Competitie junioren B

1 ^e wedstrijd	21 april
2 ^e wedstrijd	9 juni
finale	8 september

Medaillewedstrijden B/C/D junioren

1 ^e medaille	13 april	A programma
2 ^e medaille	1 juni	B programme
2 ^e medaille	7 sept	B programma
4 ^e medaille	14 sept	A programma

Medaillewedstrijden pupillen

1 ^e medaille	13 april	A programma
2 ^e medaille	25 mei	B programma
3 ^e medaille	7 sept	B programma
4 ^e medaille	21 sept	A programma

Pupillencompetitie

1 ^e wedstrijd	20 april
2 ^e wedstrijd	1 juni
finale	22 juni

G.O.K. meerkamp C/D

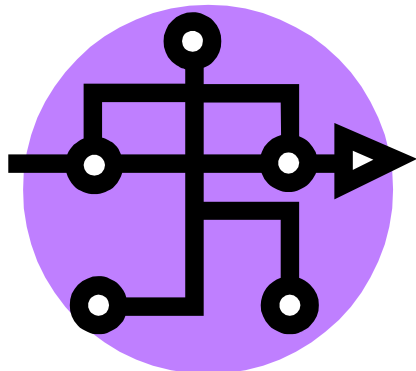
De Sprinter	15 juni
-------------	---------

Junioren meerkamp + A pupillen meerkamp

Isala '96	15 juni
-----------	---------

IJsseldelta Open Baancircuit.....

Dit seizoen wordt gestart met een circuit voor A-junioren, B-junioren en senioren op de baan. Dit initiatief van PEC Zwolle en ondersteund door de regio bestaat uit 5 wedstrijden. Er zijn 4 nummers gekozen die onderdeel vormen van het circuit, dit seizoen 100,ver,800 en speer. Deze nummers zullen elk jaar anders zijn, zodat elk nummer ooit aan bod komt in het circuit. Je komt als atleet in aanmerking voor circuit prijzen als je minstens 3 wedstrijden met een circuitonderdeel hebt meegedaan. Wanneer een atleet 4 of 5 wedstrijden meedoet met een circuitonderdeel, worden de 3 beste prestaties gerekend. De uitslag wordt gevormd door de 3 (beste) prestaties in KNAU punten om te zetten en op te tellen. Diegene met de meeste punten, na 5 wedstrijden, wint. Er zijn geldprijzen van 25, 15 en 10 euro voor de 4 circuitonderdelen voor 6 categorieën. (MB,MA,JB,JA,M, V) De eerste wedstrijd is de avondwedstrijd van Cialfo op donderdag 11 april. Meer informatie bij Aggie van de Schilde of Marteke Witsenboer.



Dé donateursactie !

Samen met deze clubkrant, dan wel rondom het moment van verschijning, krijgen jullie ook allemaal een brief en informatie die gaat over onze donateursactie van dit jaar.

De opzet en bedoeling van deze actie zal ik, voor degene die 't niet weten of vergeten zijn, nog even uiteenzetten.

Twaalf (!) gerenommeerde bedrijven in Epe staan op deze kaart en geven –op vertoon daarvan- 10 % korting op je aankopen. Nou, dat is schitterend, want het hoeft geen betoog dat we daar allemaal enthousiast van raken.

De aanschaf van deze kaart kost je dit jaar € 15,- en dat is bijna 10 % goedkoper dan voorgaande jaren ! De commissie heeft hiervoor gekozen omdat men ervan overtuigd is dat dit jaar meer kaarten verkocht zullen worden en de totale opbrengst van de verkoop van deze kaarten dus meer voor onze vereniging zal gaan opbrengen.

De opbrengst (á € 15,- per kaart) vloeit naar onze vereniging en we willen met dat geld de damestoiletten gaan renoveren. Sterker nog, zoals jullie gezien hebben zijn we daar maar alvast mee begonnen. Dus is het zaak om zoveel mogelijk kaarten te verkopen !

Verkoop je twee kaarten dan krijg je een tegoedbon voor de barbecue tijdens de clubkampioenschappen op 28 september a.s.

Verkoop je drie kaarten dan krijg je naast “de barbecuebon” ook nog een automatische toiletreiniger (zonder batterijen). Ga je voor de hoofdprijs en verkoop je 4 kaarten, dan heb je recht om in de nieuwe damestoiletruimte een tegeltje te reserveren met afbeelding / tekst naar jouw keuze !

Degene die dit jaar de meeste kaarten verkoopt, zullen we extra “in het zonnetje zetten”. Wat dat is, houden we liever nog even als een verassing !

Dus ik zou zeggen, zorg dat je (voor eeuwig) gezien wordt bij Cialfo !

Veel succes.
Simon Staadegaard.



Wie de schoen past

Onder de noemer van wil jij iets schrijven over jouw (loop)schoenen werd ik in december in het clubhuis door Renske benaderd. Er was een probleem met de vorige atleet die al twee keer benaderd was maar nog steeds niets ingeleverd had. Ik zal geen namen noemen maar volgens mij heette hij Richard. Natuurlijk, zei ik, doe ik wel even" wanneer inleveren" 21 januari tijd zat dus.

Helaas is het nu 26 januari en dankzij mijn "goede relatie" met de clubbladredactrice mocht ik bij hoge uitzondering alsnog inleveren. Leontien bedankt.

Het verhaal over mijn (loop) schoenen kan ik het beste in soort en jaartallen weergeven.

0-3 jaar	blote voeten of sokken
3-6 jaar	klompen, en af en toe afgedankte laarzen.
6-9 jaar.....	echte schoenen, helaas afdankertjes van mijn vier broers, soms zelf van mijn zussen
9-12 jaar.....	eerste echte schoenen van schoenmaker die aan huis kwam. (1 maat geen keus)
12-15 jaar...	.schoenen zelf uitgezocht, tevens eerste paar voetbalschoenen
15-20 jaar....	naast voetbalschoenen eerste paar trimschoenen "New Balance" gekocht bij Ohlmann aanbieding.
20-25 jaar....	nieuwe schoenen gekocht, geen loopschoenen maar trouwschoenen.
25-30 jaar....	voetbalschoenen aan de wilgen, andere activiteiten, zie vorige item.
30-40 jaar....	dankzij de kids in contact gekomen met Cialfo en de oude "New Balance" bij Gert omgewisseld voor "Asics"
40-52 jaar....	door de jaren heen diverse schoenen gehad, maar steeds zijn het Asics gebleven. alleen door het fenomeen van veteranen competitie heeft bij mij een nieuw type loopschoen zijn intrede gedaan n.l. spikes (oudjes van Sven)

Over mijn loonschoenervaringen wil ik nog wel het volgende kwijt. Bij mijn eerste New Balance loopschoen bleek achteraf dat ik met mijn hak bijna naast de schoen stond. De loopschoenspecialist maakte mij hierop attent en zei dat ik vooral aan mijn rechtervoet pronatieverschijnselen had. Dit kan wel kloppen, want volgens mij heb ik dat ook met mijn rechterhand.

Met mijn Asics anti-pronatieschoenen heb ik er geen last van, dus trainen maar. Hier zit echter een probleem, sommige schoenen krijg ik met geen stok de deur uit om te gaan trainen. Als oplossing heb ik van een bepaald type drie paar gekocht.

Mijn mooiste loopschoenervaringen zijn echter de trainingen t.b.v. mijn drie Rotterdam Marathons geweest. Waar je onbevangen en zonder tijdopgaaf een duurloop ging doen in de mooie heide en bos omgeving van Epe. Tijdens zo'n duurloop het gevoel krijgen dat je geest uit je eigen lichaam treedt, boven je zweeft, en jezelf dan zien lopen geeft een enorme kick.

Sinds januari draven mijn schoenen weer braaf hun rondjes op de baan. Een gekke ervaring heb ik kortgeleden nog meegemaakt. Bij mijn bezoek aan Sportzaak Fields in Epe "fluisterden" een paar Asics loopschoenen tegen mij, zullen wij samen de Marathon Rotterdam op 21 april 2001 lopen en ik heb geen nee gezegd. Over tien jaar als iedere atleet zijn of haar loopschoenverhaal verteld heeft en ik weer aan de beurt ben horen jullie alles over deze marathon.

Hennie



Helaas heft Hennie verzuimd het estafette-stokje over te dragen aan een andere atleet.

*Nu heeft de redactie in de trainingsgroep van Hennie de laatste tijd een aantal nieuwe gezichten gezien, waaronder ook gezichten van enkele bekende atleten. Wij zijn ervan overtuigd dat die mensen schoenen hebben met interessante verhalen. Daarom vragen wij aan **Cees Kraaijeveld** of hij in het volgende nummer van Clubnieuws iets kan vertellen over de 'geheimen' van zijn schoenen. De redactie.*

De oliebolactie

In november begon de oliebolcommissie (Hanneke, Simon, Philip en ondergetekende) met de voorbereidingen voor de oliebolactie 2001. Van bakker van Ruiven senior kregen wij dit jaar de toezegging dat hij ons zou bijstaan bij het bakken van de oliebollen. En uiteraard maakte hijzelf het beslag. Het allerbelangrijkste voor het maken van een goed smakende oliebol.

Oliebollenbakkers (een achttal jongens van de jeugd) bakten op donderdag en vrijdag in totaal 7500 oliebollen. Petje af voor deze jongens, zij stonden al vanaf 6.00 uur s'ochtends in de oliebolbaklucht. Een groot aantal vrijwilligers (ook Gerrie kon het weer niet laten) pakten op donderdag en vrijdag de oliebollen per 10 stuks in zakken. Daarnaast werden oliebollen bezorgd bij al onze sponsors en uiteraard door oliebolverkopers bij burens, vrienden en familie. Al met al veel werk en georganiseer, maar door de komst van vele vrijwilligers werd de klus geklaard.

Vlak voor de kerst bleek dat het aantal bestelde oliebollen sterk achterbleef in vergelijking tot voorgaande jaren. In de laatste dagen van het jaar kwamen toch nog veel onverwachte bestellingen bij ons binnen. Daarnaast heeft mevrouw Bourgonje met een paar kinderen een hele dag in Epe nog oliebollen verkocht. Zodat wij alle gebakken 7500 oliebollen kwijtraakten.

Tijdens de nieuwjaarsreceptie is de oliebolconingin 2001 Michele Das gekroond. Zij had maar liefst 50 zakken verkocht. Tweede werd Laura Hettema die voor ondergetekende alle oliebollen in het dorp Welsum verkocht. Richard Knippenberg werd de derde oliebolverkoper van het jaar. Mevrouw Bourgonje kreeg tevens een kleine attentie omdat ook zij 50 zakken had verkocht.

De penningmeester was verheugd over de opbrengst van de oliebolactie. Deze is voor de clubkas en de aanschaf van materiaal en dergelijke.

Annemarie Scholten
Namens de oliebolcommissie

G.A.L.M.-groepen binnen A.V. Cialfo.

Zoals jullie uit eerdere clubkranten en andere informatie hebben begrepen zijn Leontien, Johan en Anoeck al weer een tijdje bezig met het verzorgen van trainingen voor de GALM-groepen.

De deelnemers aan deze groepen zijn inwoners uit Epe, in de leeftijd tussen 55 en 65 jaar, die iedere week zijn gaan sporten "onder de A.V. Cialfo-vlag". Het initiatief voor het opzetten van deze GALM-trainingen komt vanuit de gemeente. Dankzij hun initiatief en (financiële) bijdrage is het gelukt om deze mensen te bereiken en om hen te kunnen laten sporten. De introductieperiode van deze GALM-groepen loopt nu ten einde en de bedoeling is dat deze mensen lid worden van onze vereniging om zodoende dit sportaanbod te kunnen continueren.

In principe blijven deze groepen een keer per week in de sporthal, maar daarnaast kunnen deze nieuwe A.V. Cialfo-leden ook op andere momenten bij onze vereniging gaan sporten. Ik denk dan aan de bodywalk op maandagavond, of de reguliere trainingen op andere momenten gedurende de week.

Voor de bestaande leden moet het in de toekomst ook mogelijk zijn om (af en toe) deel te nemen aan deze GALM-trainingen. Hoe we dit laatste gaan realiseren, weten we nog niet, maar dat komt later wel aan bod.

Ook denken we aan het samenstellen van een GALM-commissie of zoiets om te zorgen dat het contact tussen deze groepen en "de rest" van onze vereniging optimaal gaat worden c.q. kan blijven.

Wordt vervolgt !

Simon Staadegaard



Terry Fox Run

De atletiekverenigingen AV'34 en AV Veluwe uit Apeldoorn organiseren samen met de fietsbond en de wandelbond de Grote Terry Fox Run op **zaterdag 6 juli 2002 !!**

Onder supervisie van de Canadese Ambassade in Den Haag en het Kon. Wilhelmina Fonds KWF afd. Apeldoorn en Amsterdam.

De opbrengst van de inschrijfgelden gaat naar het jeugdanker onderzoek van het KWF!

Terry Fox was een Canadese jongen; 17 jaar oud verloor hij een been aan botkanker. Met zijn kunstbeen begint hij de Marathon of Hope in Canada van de Oost- naar de Westkust en zamelt geld in voor het Canadese Kankerfonds. Hij legt duizenden kilometers af. Maar Terry Fox wordt zo ziek dat hij moet opgeven. Hij is 20 jaar en sterft aan de ziekte botkanker. Hierna hebben de Canadese Ambassades over de gehele wereld de Terry Fox Run opgezet om voor de Landelijke Kankerfondsen via hard (recreatief en wedstrijd) lopen geld in te zamelen. 6 juli 2002 is het zover; een Familiedag voor het hele gezin met sportief bezig zijn voor het goede doel, muziek, spelen, luchtkussens voor de kinderen. Iedere deelnemer krijgt een Terry Fox oorkonde, te lopen afstanden: 2,5,10 en 15 km. Fiets- en loopafstanden worden later bekend gemaakt.

Zet deze datum in uw agenda!!

Inlichtingen:

Cor Roosendaal Apeldoorn, AV'34, E mail cordaal@tip.nl

Ben Zonnenberg, Apeldoorn, Terry Fox Run, : b.zonnenberg@chello.nl tel.: 055 - 3662938

Canadese Ambassade, Mw. Melanie ter Meulen: melanie.ter-meulen@dfait-maeci.gc.ca

Terry Fox Run Int. www.terryfoxrun.orgn.

Iedere deelnemer doet met zijn inschrijfnummer mee aan een grote verloting!

Na 28 Feb. 2002 volgt meer nieuws.

Geef het door!

Ben J. Zonnenberg

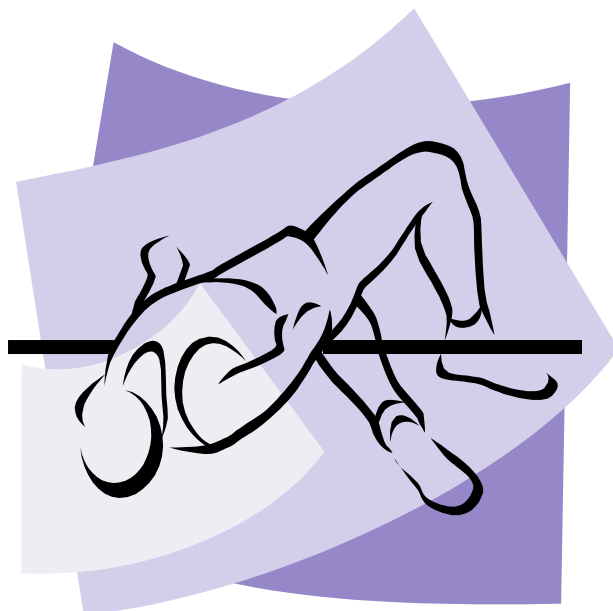
Terry Fox Run, Apeldoorn

Wist u dat

- het Kerstgala een succes was.
- het "gala" uitgelegd werd zoals het bedoeld was.
- Gerhard in het galakostuum van Yemen verscheen.
- Marjan haar gouden trouwjurk uit de kast had gehaald en hij paste nog !
- Irma de kerstboomballen in het haar had en Henk haar man in een pandjes jas verscheen inclusief een rode zakdoek.
- het eten prima was.
- de Cialfo-ers vervente toetjes eters zijn.
- er ijs bijgehaald moest worden.
- de zaal gezellig maken een enorme klus was.
- we dankzij de enorme collectie van Willem Elskamp er wat van konden maken.
- het afbreken, door de spontane hulp van verschillende mensen, vlot ging.
- we iedereen bedanken die heeft geholpen.
- er ruim 8000 oliebollen gebakken zijn.
- Philip en zijn medewerkers het prima voor elkaar hadden.
- de oliebollen dit jaar groot en rond waren !
- de nieuwjaarsreceptie weer druk en gezellig was (volgens Gert v.d.E.).
- pa Rensink een mooie fotocollage maakte van de wedstrijd in Gronau.
- we nieuwe damestoiletten krijgen.
- we nog steeds dezelfde mensen bij de klussengroepo zien.
- het leuk zou zijn als er zich eens wat nieuwe mensen aanmelden.
- ervaring in de bouw is geen vereiste, dat leren ze je wel!
- dankzij de ervaring bij Cialfo opgedaan, sommigen ook klussen in hun eigen huis aanpakken !
- Mia weer een keer alleen was bij het schoonmaken (Wie helpt eens?)
- Anne vindt dat Jos K. te hard inloopt ra,ra.
- Henk Liefers zich als toptrainer tussen de Ned. toptrainers beweegt op
- Papendal.
- hij steeds meer "topatleten" onder zijn hoede heeft.

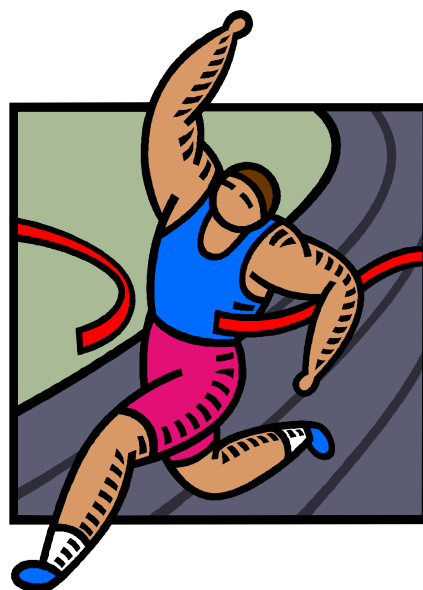
Sprintje met...

Naam: Jelleke Boomsluiters
Geboorte datum: 11 juni 1993
Trainers groep: B-pupil
Trainers: Ineke, Gerrie en Cerial
Favoriete onderdeel: Hoogspringen
Minder leuk onderdeel: Verspringen
Beste sporter: Debbie Hazelaar
Hobby's: Atletiek en zwemmen
Favoriete muziek: Abba
Favoriete TV programma: Villa Achterwerk
Grootste wens: Dat ik gelukkig wordt
+ punten Cialfo: Goeie baan
- punten Cialfo: Meer trainen, want dan kan ik harder lopen.



Harry's statistieken

- **Harskamp**, Wintercrosscompetitie defensie, 6-12-2001: 4 km. cross: 1. Bart Mager, 15.19 min.;
- **'s Heerenberg**, Montferlandrun, 15 km., 9-12-2001: senioren: 141. Louis Boumeester, 1.01.57 u.; Frank Hagen, 1.07.17; M40: 8. Cees Kraaijeveld, 50.42 min.;
- **Soerendonk**, 'Retourtje marathon', 9-12-2001: marathon (42,2 km.): Jan-Willem Dijkgraaf, 3.38.34 u.;
- **Thun (Zw.)**, Europees Kampioenschap cross, vrouwen, 4650 mtr., 9-12-2001: 26. Irma Heeren, 16.20 min.;
- **Amersfoort**, Halve marathon Koninklijke Landmacht-NK, 12-12-2001: Bart Mager, 1.22.57 u. (pr);
- **Diever**, Boscrosscompetitie, SV Friesland, 15-12-2001: marathon: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.40.19 u.;
- **Wezep**, Kerstcrossloop defensie, 8000 mtr., 20-12-2001: 1. Bart Mager, 28.36 min.;
- **Dronten**, 13^e Houtwijk Kerstloop, Flevo Delta, 22-12-2001: Jan van Ommen, 1.10.24 (pr, 16^e sen.); 25. Wim de Weerdt, 1.12.47 (6^e M40); 26. Gerard Hendriks, 1.13.12 (7^e M40); 27. Cees Kraaijeveld, 1.13.33 (8^e M40); Harry Veldkamp, 1.18.52 (29^e sen.); 48. Anne van Schuppen, 1.19.01 (3^e vrouw/1^e V40); Bart Mager, 1.21.59 (pr en 33^e sen.); Evert Spijkerboer (39^e sen.); 1.26.19; Arjan Kluin, 1.32.09(44^e sen.); Jaap Kooiman, 1.32.15 (25^e M40); Dick Doornebal, 1.35.29 (13^e M50);
- **Brussel**, Belgische crosscompetitie, 23-12-2001: vrouwen, 6000 mtr.: 10. Irma Heeren, 21.57 min. (prima prestatie);
- **Soerendonk**, 'Retourtje marathon', 23-12-2001: marathon: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.36.32 u.;
- **Klarenbeek**, Wim van Beek-cross, AV'34, 10 km., 26-12-2001: 2. Cees Kraaijeveld, 33.39 min.;
- **Vught**, Kangoereloop, 26-12-2001: 27 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 2.04.30 u.;
- **Arnhem**, Derde Kerstdagloop, 27-12-2001: 14 km., vrouwen: 3. Loes Ribbink, 1.10.25 u.;
- **Epe**, baan, Loopevenement, 29-12-2001: de complete uitslagen staan elders in het clubblad!;
- **Liederholthuis**, 'De Olde Weteringloop', 10 km., 29-12-2001: Evert Spijkerboer, 38.59 min.;
- **Harderwijk**, 3^e Bosloopcompetitie, 30-12-2001: mannen: 26. Elbert van Laar, 1.00.36 u.; vrouwen: 5. Linda Faber, 1.00.40;
- **Soest**, Sylvestercross, Delta Lloyd-crosscircuit, 31-12-2001: vrouwen, 6000 mtr.: 2. Irma Heeren, 21.16 min. (!!!); mannen, 8000 mtr.: 71. Harry Veldkamp, 30.36 min.; mannen-M40, 8000 mtr.: 11. Gerard Hendriks, 29.04; 40. Jaap Kooiman, 31.48 min.; Jongens-A, 6000 mtr.: 14. Jeroen Ribbink, 20.22 min.;
- **De uitslagen van 5-1-2002 staan elders in het clubblad (Vaassen, Nunspeet, Wezep, Nijverdal)!!**
- **Stompwijk**, Meerhorstloop, halve marathon (21,1 km.), 6-01-2002: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.35 u.;
- **'t Harde**, Oliebollenloop defensie, 9-01-2002: 4 km.: 2. Tjibbe de Vries, 14.28 min.;
- **Havelte**, Crosscompetitie defensie, 10-01-2002: 4 km.: 1. Bart Mager, 14.34 min.;
- **Dieverbrug**, Wintermarathon (42,2 km.), 13-01-2002: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.58.00 u.;
- **Egmond**, 30^e. Nike halve marathon van Egmond, nat. wegcircuit, 13-01-2002: vrouwen: 13. Anne van Schuppen, 1.18.28 u.; mannen: Evert Spijkerboer, 1.26.42; Erwin van Duinen, 1.29.24; Arjan Kluin, 1.33.11 u.;
- **Heerde**, Zwolse Bos-halve marathon (21,1 km.), 19-01-2002: 1. Wim de Weerdt, 1.18.58 u.; 25. Dick Doornebal, 1.40.41; 14,2 km.: 1. Wichert Hoekert, 49.40 min.; 3. Bart Mager, 58.54; vrouwen: 2. Loes Ribbink, 1.07.22; 7,3 km.: 1. Evert Spijkerboer, 28.12 min.;
- **Breda**, Sprintcross, 20-01-2002: vrouwen, 6100 mtr.: 3. Irma Heeren, 21.10 min.; Jongens-A, 7300 mtr.: 11. Jeroen Ribbink, 26.25; mannen senioren, 11.200 mtr.: 53. Bart Mager, 43.45; 56. Harry Veldkamp, 44.40; mannen-M40, 9000 mtr.: 16. Jaap Kooiman, 35.12 min.
- **Genk (B.)**, marathon, 20-1-2002: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.26.07 u.



Wedstrijdverslagen

Heerde, 2^e Gelders-Overijsselse cross, 8-12-2001:

Winst voor Loes Ribbink bij veteranen-vrouwen

Goed gelopen en toch teleurgesteld. Dat was Cialfo-atleet Jan van Ommen na afloop van de tweede editie van de Gelders-Overijsselse crosscompetitie in Heerde. Hij kwam op de meest ondankbare plaats terecht; vierde met 35.40 min. op de ruim 10,3 km. lange loop. Aan zijn gezicht was te zien, dat hij op meer gehoopt had. De snelle opening van het winnende trio Hemstede (Ciko), Detert (AV'34) en Borg (Climax) had hem geen goed gedaan. Al vrij snel in de wedstrijd kon de Hattemer niet meer meedoen voor de ereplaatsen. Daar baalde de ambitieuze atleet van. 'Ik ben niet zo'n snelle starter. De laatste ronde kwam ik nog wel dichterbij, maar dat was niet genoeg'. Snelste Epenaar op het voormalige motorcrosscircuit was Harry Veldkamp met 39.21 min. (13^e plaats).

In de mooie omgeving van de Elburgerweg in Heerde en onder een fraai winterzonnetje had de kersverse Cialfo-atleet Gerard Hendriks het prima naar zijn zin. De veteraan-marathonkampioen uit Ruurlo werd tweede (36.03 min.) achter de ongenaakbare Theo van 't Veer. 'Het ging heel goed. Dit parkoers ligt mij uitstekend. Het is best zwaar, maar in de bochten kun je goed doorlopen. Je houdt snelheid'. Vol vertrouwen kijkt hij uit naar de tweede helft van het winterseizoen als de crossen langer worden. 'Op het Nederlands kampioenschap in Amersfoort wil ik goed presteren. Dat is een belangrijk doel voor mij'. Tjibbe de Vries werd achter Hendriks derde. De Cialfo-atleet uit Oldebroek won vorig jaar het crossklassement.

Loes Ribbink was de beste bij de veteranen-vrouwen. Ze ging de strijd aan met de sterke Godelieve Bouwes van Flevo Delta, bronzen medaillewinnares op de marathon. 'Het ging direkt al behoorlijk snel. De snelle start verraste mij een beetje, maar daarna ging ik nog mooi een paar seniores voorbij. Dat motiveert wel. Ik was bang dat ik het tempo niet kon vasthouden. Eigenlijk was ik wel verrast dat ik zo goed kon doorgaan. Door rugproblemen heb ik toch een hele tijd geen wedstrijden meer gelopen op dit niveau. Hoe de medaillekansen zijn in Nijmegen bij het Gelders-Overijssels kampioenschap (januari) weet ik niet. Ik ben in ieder geval blij dat het in Heerde al weer zo goed ging', aldus Loes Ribbink.

Thun (Zw.), EK-cross, 9-12-2001:

Irma Heeren eindigt 26^e op EK-cross (Thun)

Cialfo-atlete Irma Heeren is op het Europees kampioenschap cross in het Zwitserse Thun 26^e geworden. Ze liep 16.20 min. op de 4650 mtr. 'Ik ben heel blij met deze prestatie. Ik had al wel verwacht dat het hard zou gauw, maar zo verschrikkelijk hard ... Ik had een slechte start, maar ik kwam wel steeds verder naar voren. Na de eerste volle ronde liep ik nog op de 51^e plek, na de 2^e ronde was ik 31^e. Het had nog 2 kilometer langer moeten zijn, dan was ik misschien nog bij de eerste 15 geëindigd.' Voor de start was ze erg nerveus geweest, ondanks haar vele titels in de duathlon en triathlon. Irma Heeren heeft onder andere voor de atletieksport gekozen, omdat het een mondiale, sterk bezette sport is. In de duathlon zijn er een paar landen die de toon aangeven. Ze was uitgekeken op de sport, nadat ze alle haalbare titels in de prijzenkast had. Bewust koos ze daarom voor de sterke concurrentie van de mondiale atletieksport. Haar eerste optreden op een toernooi stemde de bondscoaches Honoré Hoedt en Gerard Nijboer zeer tevreden. Zij hadden natuurlijk ook gezien dat de Harderwijkse medaillekandidaten als de Zwitserse Anita Weyerman en de Belgische Anja Smolders achter zich liet. 'Een buitenstaander zegt een 26^e plaats misschien niets, maar ze zit maar een halve minuut achter de winnares. Dat is bijzonder goed. Dit is toch heel iets anders als een duathlon. Dit kun je niet vergelijken. Ik vind dat Irma het buitengewoon goed gedaan heeft', aldus trainer Henk Liefers. De Cialfo-atlete heeft nog heel wat crosses op het programma staan. Via het Nederlandse circuit kan zij zich plaatsen voor de WK-cross in het Ierse Dublin. Dronten, halve marathon (21,1 km.), 22-12-2001:

Nieuw persoonlijk rekord voor Jan van Ommen (1.10.23) op halve marathon

Anne van Schuppen derde in topwedstrijd in Dronten

Geteisterd door sneeuwbuien, winterse omstandigheden en soms gladde wegen heeft de sterk bezette halve marathon in Dronten toch nog een aantal toptijden opgeleverd. De winst ging naar Jeroen van Damme in een uitstekende 1.03.22. Hij werd afgetekend winnaar. Bij dezelfde Houtwijkkerstloop scherpte Cialfo-atleet Jan van Ommen zijn persoonlijke besttijd aan tot 1.10.24 u. op de 21,1 km. Dat smaakte naar meer: 'Als ik met dit weer al zo'n tijd kan lopen; dan moet 1.09 ook kunnen', aldus de sympathieke Hattemer, die dit seizoen maar weinig

halve marathons liep. Jan van Ommen stelt zich altijd bescheiden op, maar hij hoort wel bij de beste 25 Nederlandse lopers. In het internationale veld in Dronten werd hij zestiende

Anne van Schuppen maakte indruk met haar derde plaats in een goed vrouwenveld. Zij was de snelste veterane met 1.19.01 De Epese is bepaald geen liefhebber van koud weer, maar in Dronten was ze zoals zo vaak sterk genoeg om jongere atletes voor te blijven. En dat terwijl ze tijdens de wedstrijd ook nog ten val was gekomen. Dit kwam niet door gladheid, maar door een onvoorzichtige automobilist, waarvoor ze moest uitwijken. Met een gehavende knie kon ze de wedstrijd wel beëindigen. 'Dat dit nu weer net mij moet overkomen', verzuchtte zij. Harry Veldkamp (29^e) eindigde net voor haar in 1.18.52. Bij de senioren deed Bart Mager goede zaken. Met 1.21.59 liep hij een persoonlijk rekord.

Bij de veteranen was de complete Belgische top aanwezig en die gaven de Nederlanders klop. 'Het werd 3-1 voor België', zoals speaker Henk Borgmeijer het verwoordde. Die ene score kwam op naam van Peter van Egdome, die dit jaar in Rotterdam overigens wel Nederlands marathonkampioen bij de senioren werd. 'Daarna werd het toch behoorlijk geel-blauw wat er binnenkwam', zo zei Borgmeijer geen woord te veel. De veteranentoppers van AV Cialfo Wim de Weerd (1.12.47), Gerard Hendriks (1.13.12) en Cees Kraaijeveld (1.13.33) kwamen als 6^e, 7^e. en 8^e. over de streep. De Weerd was samen met Adrie Deemter over de streep gekomen, die door de jury als vijfde 'master' geklasseerd werd. De Weerd had een tijd van 1.10 in gedachten, maar met dit slechte weer was dat uiteraard niet mogelijk. Hendriks en Kraaijeveld waren tevreden over hun prestaties, waarbij Hendriks na afloop nog even onderuit ging. 'Ik had het zo verschrikkelijk koud gekregen', zei hij. Kraaijeveld verbeterde zijn beste seizoenstijd in één keer met ruim drie minuten. De Apeldoerner is weer helemaal terug in de wegatletiek. Volgend jaar wordt veel verwacht van het trio De Weerd, Hendriks en Kraaijeveld, die dit jaar allemaal een keer Nederlands kampioen zijn geweest.

Brussel, Belgische crosscup, 23-12-2001:

Tiende plek voor Irma Heeren in Brussel

Irma Heeren is tiende geworden in de internationale topcross van het Belgische Brussel. De atlete uit Harderwijk liep van begin tot eind een sterke race. Ze finishte in 21.57 min. op de 6000 mtr. Het parkoers in Brussel, vlakbij het toeristische Atomium, was deels

hard bevroren en deels modderig. De Cialfo-loopster liet zich bij de start niet verrassen door de gevestigde namen. Strijdlustig nam zij de eerste kilometer (3.21) het kopwerk op haar schouders, ondanks de aanwezigheid van Afrikaanse en Europese medaillewinnaars. De Keniaanse Edith Masai won in 21.14. De Europees kampioene Belcacem (Frankrijk) kwam niet verder dan de vierde plaats. Heeren was na afloop opgetogen over haar formidabel gelopen wedstrijd. Op oudejaarsdag in Soest komt ze aan de start bij de traditionele Sylvestercross.

Klarenbeek, Wim van Beek-cross, 26-12-2001:

Tweede plaats Cees Kraaijeveld in Wim van Beek-cross

Bij de Wim van Beek-cross in Klarenbeek heeft Cees Kraaijeveld een mooie tweede plaats behaald op de 10 km. Op het modderige parkoers liep de Apeldoerner 33.39 min. De wedstrijd werd gewonnen door Stefan Beumer. De Cialfo-veteraan begint de laatste weken weer goed in vorm te komen. Volgend jaar heeft hij onder meer het Nederlands kampioenschap indoor en NK-cross in zijn agenda staan. Kraaijeveld traint sinds twee maanden in Epe in de loopgroep van trainer Henk Liefers, die talrijke toplopers begeleidt.

Epe, baan, Loopevenement/6 uurloop, 29-12-2001:

Epenaar Jan-Willem Dijkgraaf loopt 100'ste ultramarathon op thuisbaan

Oud-marathontopper Richard Vollenbroek wint 6 uurloop van AV Cialfo in sneeuwjacht

In de wereld van loopafstanden langer als de marathon kent men elkaar. De kilometervreters zijn een vriendenclub. Maar wie is toch die man, die voorop loopt bij de 6 uur van Epe? De atleet valt op in zijn korte broek en soepele loopstijl. 'Ik heb bijna tien jaar geen wedstrijden meer gelopen, maar ik wilde toch eens zien hoe ver ik kon komen', aldus Richard Vollenbroek (MPM). Misschien niet bekend als ultraloper, maar wel als voormalige marathontopper in Nederland. Halverwege de tachtiger jaren liep hij een toptijd van 2.14 op de klassieke afstand. Op de baan van AV Cialfo kwam hij tot een goede 75,764 kilometer. Het laatste uur moest hij veel gas terugnemen door kuitkrampen. Tweede werd Tom Hendriks (AV Haarlemmermeer) met 71,274 km. Bij de vorige editie werd hij eveneens tweede De derde prijs ging naar de geroutineerde Henk Noor (Aquila) met 68,168 km. In Epe was er veel deelname uit Duitsland, waar het ultralopen een grote populariteit

kent. Bij de finishers waren negen vrouwen, een derde van het deelnemersveld.

Bij de vrouwen stonden de Duitse toppers Helga Backhaus en Cornelia Bullig aan de start. Ria Buiten uit Biddinghuizen (Veteranen Nederland) was evenwel niet te kloppen. Nederlands beste loopster op de ultramarathons kwam na 66,536 km. met grote voorsprong over de streep. Bullig kwam tot 57.940 mtr. en Backhaus tot 57.019 mtr. De Berlijnse Helga Backhaus is zeer bekend van de 24 uurslopen. In Apeldoorn heeft ze vaak prijzen gewonnen.

In het begin van de middag waren de lopers nog zeer te spreken over de weersomstandigheden. 'Niet zo'n storm als vrijdag', zo was regelmatig te horen. Het was weliswaar fris met een temperatuur net boven het vriespunt, maar er was nagenoeg geen wind. Met nog twee uur te gaan werd dat wel anders. De sporadische regenbuien groeiden uit tot heftige sneeuwbuien. Sneeuwjachten veranderden de baan in een poollandschap. Een fraai winters decor, maar geen weer om voor je plezier hard te lopen. Om de lopers op te vrolijken stuurde de wedstrijdorganisatie het Zwolse dweilorkest 'De Straotklinkers' de kou in. Verscholen onder partytenten bliezen ze de verkleumde doordouwers moed in.

Epenaar Jan-Willem Dijkgraaf liep op zijn thuisbaan zijn 100^{ste} ultramarathon uit. Hij kwam tot een achtste plaats en 61,922 km. Jos Koedijk, ook van de organiserende vereniging, moest geblesseerd opgeven. Hij werd laatste.

Dijkgraaf: 'Tot de marathon (3.35) ging het goed, maar daarna werd het behoorlijk zwaar. Ik probeerde eerst een rondje te wandelen en dan een rondje hard te lopen, maar later kon ik alleen nog maar wandelen. Toch ben ik wel tevreden met mijn prestatie. Ik wilde graag meer als 60 km. lopen. Misschien ben ik wel iets te hard begonnen. Een beetje last van de kuiten had ik ook'. In januari 2002 gaat de ultraloper verder met marathons lopen. 'Ik zal ze weer eens tellen. Het moeten er bijna 120 zijn.'

Vollenbroek had na een uur -klokslag 14.00 uur- het gehele veld al twee of meer rondjes gedubbeld. Uur na uur vergrootte hij zijn voorsprong met speels gemak, waarna hij het laatste uur in de sneeuwbuien toch nog een geweldige terugslag kreeg. De MPM-atleet uit Hengelo moet -gezien zijn loperscarriere- in staat worden geacht om ruim meer als 80 kilometer te halen. 'Och, misschien probeer ik het nog wel eens vaker', zo hield hij voorzichtig een slag om de arm. 'Ik heb meegedaan omdat ik het een uitdaging vond. Ik ben wel gewend om op de baan te lopen, alhoewel ik nog niet veel snelheidstrainingen doe.' De voormalig Nederlands kampioen heeft altijd naar eigen inzichten

getraind. 'Nee, een trainer heb ik niet. Ik ben al wel heel lang bij dezelfde club.' Moegestreden was hij zeker niet. 'Ik had nogal last van de kuiten het laatste uur', zo meldde hij bescheiden. Veel atleten gingen na de 6 uur van Epe even een praatje maken met Richard Vollenbroek. Je weet maar nooit, misschien zien ze hem nog wel vaker terug in de familie van ultralopers. Volgend jaar is de 6 uur op de baan van AV De Gemzen in Heerde, ook weer rond de jaarwisseling. AV Cialfo en AV De Gemzen doen bij toerbeurt de organisatie van dit inmiddels traditionele loopvenement.

Soest, Sylvestercross, 31-12-2001:

Formidabele tweede plaats voor Irma Heeren in Sylvestercross

Bij de Sylvestercross in Soest heeft Cialfo-atlete Irma Heeren het jaar 2001 in glanzende stijl afgesloten. De Harderwijkse toploopster was de grote smaakmaker van de prominentenrace bij de vrouwen. Met haar tweede plaats achter de Keniaanse juniorenwereldkampioene Viola Kibiwott bewees ze opnieuw dat ze Nederlands sterkste atlete op de cross is. Direct vanaf de start ging de Harderwijkse in één lange verbeterde spurt naar de kop van het vrouwenveld. Die positie hield zij tot aan de laatste, vijfde ronde vast waarna ze door de Keniaanse voorbijgesprint werd in een lang eindschot om de zege. Kibiwott liep 20.19 min. op de 6000 meter op het loodzware, besneeuwde zandparkoers van natuurgebied 'De Lange Duinen'. Zeven sekonden later stormde Irma Heeren opgetogen onder het finishdoek door. Niemand van de binnen- en buitenlandse concurrentie kon haar volgen. Dat ze het de laatste meters moest afleggen tegen de Keniaanse, daar stond ze niet al te lang bij stil. Ze had nog een paar keer furieus aangezet om Kibiwott af te schudden, maar die wist stand te houden. Heeren wist maar al te goed, dat ze super had gelopen. 'Ik was er op gebrand om hier goed te lopen. Ik ga nu twee weken wat rust nemen, want ik heb de laatste weken veel zware wedstrijden gelopen', aldus Heeren, die zo langzamerhand van duatlete is uitgegroeid tot de beste loopster van Nederland.

Bij de veteranen werd Gerard Hendriks elfde. Hij liep 29.04 op de 8000 mtr. De Nederlandse marathonkampioen had er iets meer van verwacht, maar had de laatste weken ook behoorlijk hard getraind. In Soest miste hij de kracht om met de snelsten mee te gaan. 'In Dronten heb ik op de halve marathon toch erg m'n best gedaan. Het was daar erg koud. Eigenlijk heb ik daar nog de hele week last van gehad en dan train je niet lekker. Ik ben niet helemaal tevreden, maar aan de andere kant is het ook wel tien jaar geleden dat ik

hier in Soest gelopen heb. Ik vind mijzelf niet een echte crosser, alhoewel ik op het NK-veteranen in Amersfoort wel een goede prestatie wil leveren.' In het topveld van de A-jongens bekroonde Jeroen Ribbink een goed optreden met een 14^e plaats. In het nationaal klassement van de cross heeft de Cialfo-atleet weer de nodige punten verdiend, omdat er nog twee Belgische junioren voor hem eindigden. De jonge Epenaar liep 20.44 op de 6000 meter.

Nieuwjaarslopen, 5-1-2002:

Veel zege's AV Cialfo in regionale nieuwjaarslopen.

'Bij 13 kilometer heb ik een versnelling geplaatst. Jan Paalman en Jan van Ommen moesten er toen af', aldus Wim de Weerdt, die op eenvoudige wijze de halve marathon van Nijverdal op zijn naam schreef. De Cialfo-loper uit Hattem finishte na 1.13.22. 'Niet slecht in de winter. Maar dit jaar wil ik wel weer in de 1.10 lopen op de halve marathon', zo gaf de snelle veteraan zijn goede voornemen voor 2002 prijs. Jan van Ommen had zijn dag niet. In het begin kon hij nog wel meekomen, maar een verkoudheid ontnam hem de goede scherpte. Van Ommen werd derde in deze wedstrijd met 1.15.32. In Dronten was hij eind december nog vijf minuten sneller. 'Kan gebeuren', zo nam hij het gelaten op. 'Als ik dit jaar niet onder 1.10 loop, hang ik mijn schoenen in de wilgen', zo vertelde hij lachend. Zijn voornaamste doel is dit jaar echter de baan en dan met name de 5000 meter. Zijn 14.46.00 min. van vorig jaar is al van nationaal niveau, maar hij wil proberen in de buurt van de 14.30 te komen.

Bij de Midwinterloop van VIOS in Vaassen waren er veel ereplaatsen voor Cialfo. Op de 10 km. ging de winst naar Wichert Hoekert. Met een razendsnelle 32.58 min. gaf de Elburger zijn visitekaartje af. Hij traint sinds kort in de groep van Henk Liefers bij AV Cialfo. Hoekert verbeterde in zijn eerste serieuze krachtmeting direct het parkoersrekord. Jeroen Ribbink werd derde in 35.08 voor Vaassenaar Bas van Beek (35.43). Bij de vrouwen won de talentvolle Marion van Oosten in 40.55 min. Ook zij is van de Eper club. Op de langste afstand, de tien Engelse mijlen was de ruime zege voor Apeldoornse Peter Timmer in 59.23 min. Harry Veldkamp werd tweede in 1.01.03, waarmee hij knap Rinus Groen (Apeldoorn) voorbleef, die 1.01.27 klokte. Ook de jeugd van AV Cialfo deed het goed in Vaassen. Op de 3 km. werd Jolien Philipsen tweede met 20.09, voor Judith Reinders, die derde eindigde met 20.14. In het drukke loopweekeinde met veel nieuwjaarslopen pakte Bart Mager de winst in Wezep op de 8 km. met 29.09. Bij de halve marathon van Nunspeet was

Tjibbe de Vries de snelste veteraan met 1.18.07. In het totaalklassement werd hij vierde.

Nijmegen, Gelders-Overijssels crosskampioenschap, 12-01-2002:

A-junior Jeroen Ribbink net naast podium bij Gelders-Overijssels crosskampioenschap

Wim de Weerdt wint zilveren medaille in Nijmegen

Cialfo-atleet Wim de Weerdt heeft bij het Gelders-Overijssels crosskampioenschap in Nijmegen de tweede plaats behaald. De Hattemer moest zijn meerdere erkennen in Theo van de Veer van Climax-Ede, die 43.26 min. liep op het parkoers in het natuurgebied Heumensoord. De Weerdt moest een minuut toegeven (44.27) op de 12 kilometer lange, pittige cross. 'Ik had een goede start. Ik kon mee met de betere senioren. Na een kilometer of zes kwam Van de Veer voorbij. Hij liep goed door en ik kon niet echt aanhaken. Maar ik ben best wel tevreden met deze tweede plek.' De Weerdt kwam samen met Jan van Ommen over de streep, die een slechte dag had. 'Ik wilde hem nog helpen, maar Jan had het vandaag niet helemaal. Dat heb je wel eens. Soms dan wil het gewoon niet', aldus de ervaren veteraan. A-junior Jeroen Ribbink liep de beste cross van het winterseizoen, maar hij pakte geen prijs. Op de 8000 meter werd hij in Nijmegen vierde met 29.14 min. 'Een houten plak', zei zijn trainer Henk Liefers, 'maar als ik zie met welke verschillen hij hier de rest achterlaat dan heeft hij fantastisch gelopen.' Vorig jaar werd Jeroen kampioen van Gelderland en Overijssel, maar toen was de concurrentie minder sterk. De jonge Epenaar heeft -ook op nationaal niveau- te maken met sterke toppers uit Apeldoorn en Nijmegen. Komend weekeinde loopt hij de Sprintcross in Breda en dan krijgt hij weer te maken met Licht en Mooij (AV'34) en Sanders en Janssen (AV Nijmegen).

Heerde, halve marathon (21,1 km), 19-1-2002:

Wim de Weerdt wint Zwolse Bos-halve marathon in Heerde

De Zwolse Bos-halve marathon (21,1 km.) in Heerde is op eenvoudige wijze gewonnen door Cialfo-atleet Wim de Weerdt. Zonder concurrentie finishte hij op de sintelbaan van AV De Gemzen als eerste in 1.18.58. De Hattemer had wel een verklaring voor de matige tijd. 'Ik liep bijna helemaal alleen. Het was direct al duidelijk dat ik zou winnen. Bovendien kreeg ik honger, want ik had te weinig gegeten'. Twee

rondjes had De Weerdt gezelschap van Wichert Hoekert, die de 14,2 km. won in 49.40 min. Hoekert (Elburg) is ook lid van AV Cialfo. De zege op de kortste afstand was eveneens voor de Eper club. Evert Spijkerboer won de 7,3 km. in 28.12 min.

De wedstrijd in Heerde werd voor de 21^e keer georganiseerd. Er was een magere bezetting, hoewel De Gemzen een fraai rondje hebben uitgezet in het Zwolse Bos. Het parkoers bestaat gedeeltelijk uit geasfalteerde wegen en gedeeltelijk uit bospaden. De paden waren door dooi erg zacht geworden wat de omstandigheden zwaar maakte. Trainer Henk Liefers van AV Cialfo zag dat zijn atleten alle afstanden wonnen. Bovendien werd Loes Ribbink tweede vrouw op de 14,2 km. met 1.07.22; Bart Mager werd derde op de 14,2 km. met 58.54 min. De Cialfo-trainer weet inmiddels dat hij met Wichert Hoekert een nieuwe regionale topper begeleidt. 'Hij loopt erg goed. Wiechert heeft een soepele stijl. Hij kon Wim de Weerdt gemakkelijk volgen. Dat heeft me wel verbaasd. Ik ben benieuwd wat hij werkelijk kan in een topwedstrijd als er sterke concurrentie is'.

Breda, Sprintcross, 20-01-2002:

Irma Heeren beste Nederlandse in de "Sprintcross"

Na twee weken rust heeft Irma Heeren haar goede vorm van de laatste maanden weten te behouden; in de Sprintcross in Breda was de Cialfo-atlete opnieuw de beste Nederlandse. In het internationale vrouwenveld werd ze derde met 21.10 min. op de 6100 mtr. Bij de start op de baan van AV Sprint liep ze direkt naar de koppositie. De Turkse Elvan Abeylegesse was echter ook gekomen om te winnen. De voormalige Ethiopische is wereldkampioene bij de jeugd. Op het Europees kampioenschap in Thun was ze zesde. Abeylegesse was duidelijk te sterk voor de concurrentie (20.50). De lichtgewicht maakte veel snelheid op het vlakke parkoers in het Bredase Mastbos en ze kon door niemand achterhaald worden; ook niet door de Harderwijkse toploopster. Heeren verloor nipt van de Roemeense Denise Costescu, die een sekonde eerder onder het finishdoek doorkwam (21.09). Van de Nederlandse vrouwen kon de snelle Erica van de Bilt in de buurt blijven. Alleen Erica van de Bilt en Grete Koens kunnen Heeren enigszins bijbenen. Totnutoe heeft Irma Heeren in de drie nationale crossen van Tilburg, Soest en Breda bewezen dat ze de snelste Nederlandse is. Op 3 februari is de volgende ontmoeting in Uden bij de nationale Profilecross; de Nederlandse kampioenschappen zijn op 24 februari in Amersfoort.

Uitslagen

Heerde, 2^e cross Gelders-Overijsselse competitie, 8-12-2001:

5140 mtr.: vrouwen senioren: 10. Yvonne Scholten, 26.22 min.; V35: 1. Marian Koolhaas, 24.52; V45: 1. Loes Ribbink, 22.07.

10.394 mtr.: mannen senioren: 13. Harry Veldkamp, 39.21; 23. Erwin van Duinen, 41.24; 24. Steven Hofenk, 41.46; 28. Evert Spijkerboer, 42.36; 32. Gerhard Stegeman, 46.22; M40: 10. Jack Laterveer, 44.28; M45: 2. Gerard Hendriks, 36.19; 3. Tjibbe de Vries, 38.06; 5. Jaap Kooiman, 40.20; 10. Jan-Willem Dijkgraaf, 47.41; M50: 7. Jan Witsenboer, 45.32; Frank Mensink, 48.34. 6354 mtr.: jongens-A: 5. Jeroen Ribbink, 22.03.

2294 mtr.: meisjes-C: 12. Astrid Geerts, 10.12; jongens-D (1^e-jrs.): 14. Joost Lubbinge, 10.36; 30. Lukas Nass, 11.58; Jongens-D (2^e-jrs.): 26. Tom Koele, 11.16; 34. Julian Rensink, 12.49; 35. Stef v.d. Bedem, 14.53.

2513 mtr.: jongens-C: 37. Rick Hahn, 11.10; 45. Jelle Aalbers, 12.44.

1503 mtr.: meisjes-D (1^e-jrs.): 25. Anne Hesselink, 10.23;

1090 mtr.: meisjes-pupillen-B: 10. Debby Hazelaar, 5.20; 23. Michelle Das, 5.47; 25. Afra Leeuw, 6.11; 28. Tjitske de Vries, 6.55; 29. Milou Stevensz, 7.47; jongens-pupillen-B: 18. Pieter Verschuur, 5.18; 20. Sebastiaan van Leeuwen, 5.22; meisjes-pupillen-A (1^e-jrs.): 5. Lianne van Leeuwen, 4.47; 9. Nancy van Petersen, 4.55; 23. Caroline Bijsterbosch, 5.31; meisjes pupillen-A (2^e-jrs.): 5. Nicole Kwakkel, 4.38; 24. Mala Noijs, 5.19; 30. Sacha Popping, 5.42; jongens-pupillen-A (1^e-jrs.): 18. Thijs Lubbinge, 5.18; 26. Maurice Rensink, 6.13; jongens-pupillen-A (2^e-jrs.): 18. Muhsin Calisal, 4.56.

Epe, baan, 5 km., 20-12-2001:

1. Wim de Weerdt (AV Cialfo, M45), 16.39.2 min.; 2. Jaap Kooiman (AV Cialfo, M45), 18.28.6; 3. Eelco Sintnicolaas (AV'34, JC), 18.34.8; 4. Femke Sintnicolaas (AV'34, MB), 18.55.3; 5. Erwin van Duinen (AV Cialfo, M. sen.), 18.59.9; 6. Wouter Nijkerk, (AV'34, JC), 19.27.5; 7. Bert Otterspeer (AV Cialfo, M50), 20.32.2; 8. Rob Steketee (AV De Gemzen, M45), 20.37.6; 9. Jan Baack (AV Cialfo, M55), 22.29.9; 10. Linda Faber (AV Cialfo, rekr.), 24.31.5; 11. Elbert van Laar (AV Cialfo, rekr.), 24.46.5.

Epe, baan, Coopertest, 20-12-2001:

1. Edsard van Steenberg, 3354 mtr.; 2. Henk Huisman (Hattem), 3045 mtr.; 3. Yvonne Scholten, 2601 mtr.; 4. Raymond Bourgonje, 2461 mtr.; 5. Hans v.d. Woudenberg, 2402 mtr.

Vaassen, Midwinterloop, VIOS, 5-1-2002:

3 km.: meisjes: 2. Jolien Philipsen, 20.09; 3. Judith Reinders, 20.14; 10 km.: mannen: 1. Wichert Hoekert, 32.58; 3. Jeroen Ribbink, 35.08; 4. Bas van Beek, 35.43; 9. André Meuleman, 39.05; 11. Wim Hullegie, 42.49; 25. Rob Philipsen, 47.18; 26. James Drysdale, 48.34; 29. Elbert van Laar, 52.17; 33. Philip Hoogenraad sr., 56.44; vrouwen: 1. Marion van Oosten, 40.55; 5. Linda Faber, 52.29; 6. Annemarie Scholten, 52.35; 9. Ria Oosterbroek, 54.56; 15. Jorien Kroeze, 58.15; 16. Hanneke Philipsen, 58.49; 10 E.M.:

mannen: 2. Harry Veldkamp, 1.01.03; 5. Jaap Kooiman, 1.05.31; 8. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.12.24; 9. Jan Lubbinge, 1.13.11; 23. Deddo Panjer, 1.20.34; 24. Jack Ribbink, 1.20.39; 27. Gert v.d. Esschert, 1.25.24.

Nijverdal, halve marathon (21,1 km.), AV Athletics, 5-1-2002:

1. Wim de Weerd, 1.13.22; 3. Jan van Ommen (2° senior), 1.15.32. Wezep, 8 km., VV WHC, 5-1-2002: 1. Bart Mager, 29.09. Nunspeet, Nieuwjaarsloop, VV Nunspeet, 21,1 km., 5-1-2002: 4. Tjibbe de Vries, 1.18.07 (1° veteraan); Jack Laterveer, 1.25.06; 14 km.: 2. Evert Spijkerboer, 54.16 min.

Nijmegen, Gelders-Overijsselse crosskampioenschap, 12-01-2002:

Mannen senioren, 12.000 mtr.: 8. Jan van Ommen, 44.27 min.; 12. Bart Mager, 48.13; 13. Harry Veldkamp, 49.04; 16. Steven Hofenk, 50.48; 19. Gerhard Stegeman, 58.32; M45, 12.000 mtr.: 2. Wim de Weerd, 44.27; 6. Jaap Kooiman, 49.08; 13. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.02.08 u.

Jongens-A, 8000 mtr.: 4. Jeroen Ribbink, 29.14.

Jongens pupillen-A (1° jrs.), 1500 mtr.: 19. Thijs Lubbinge, 7.24; JPA (2° jrs.), 1500 mtr.: 16. Muhsin Calisal, 7.11; 24. Wisse Boomsluit, 7.58; JPB, 1500 mtr.: 18. Sebastiaan van Leeuwen, 7.32; 24. Pieter Verschuur, 7.44.

Jongens-D (1° jrs.), 2000 mtr.: 24. Joost Lubbinge, 9.33; 33. Lukas Nass, 10.57; JD-2° jrs., 2000 mtr.: 30. Stef v.d. Bedem, 11.26; Jongens-C, 3500 mtr.: 37. Rick Hahn, 17.04; 45. Jelle Aalbers, 21.24.

Vrouwen senioren, 6000 mtr.: 6. Yvonne Scholten, 33.52.

Meisjes pupillen-A (1° jrs.), 1500 mtr.: 5. Lianne van Leeuwen, 7.02; 12. Nancy van Petersen, 7.18; MPA (2° jrs.): 7. Nicole Kwakkel, 6.39; 23. Christel Harmsen, 7.46; 27. Mala Noija, 8.06; MPB, 1500 mtr.: 9. Debby Hazelaar, 7.28; 21. Michelle Das, 8.32; 22. Jelleke Boomsluit, 8.35.

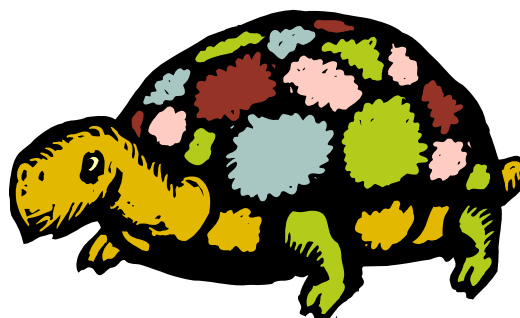
Meisjes-D (1° jrs.), 1500 mtr.: 26. Anne Hesselink, 9.18

Uitslag 6 uursloop 29 december 2001 te epe av cialfo

Mannen

Naam	vereniging	cat.	Afstand
1. Richard Vollenbroek	MPM	M40	75.764
2. Tom Hendriks	AV Haarlemmermeer	M40	71.274
3. Henk Noor	Aquila	M45	68.168
4. Peter Suijkerbuik	SV Diomedon	M45	65.740
5. Juergen Schmicker	Atl. Waldniel (D)	M45	63.972
6. Martin Debener	DJK Gilrath (D)	Sen.	63.811
7. Ubel Dijk	Impala	M45	62.167
8. Jan Willem Dijkgraaf	AV Cialfo	M45	61.922
9. Henk Sipers	A.V.V.N.	M45	61.163
10. Henk Hoekert	De Gemzen	M50	59.942
11. Peter Wasser	LLG Kevelaer (D)	Sen	59.825
12. Willem Muetze	RWV Rotterdam	M45	57.677
13. Egbert v.d. Molen	Artemis	M45	57.668
14. Peter Ludden	SV Essen (D)	Sen	54.525

15. Martin Bayer	TSG Valbert (D)	M60	53.449
16. Juergen Spitzer	SLL Solingen	M45	53.046
17. Jan van Raalte	Almere	M45	52.263
18. Karl-Heinz Jost	TUS/ H/M Kiel (D)	M60	52.190
19. Hans van der Steen	A.V.V.N.	M55	50.941
20. Jan Ottens	Aquila	M45	49.870
21. Kees Keizer	De Gemzen	M45	43.323
22. Wim Potjes	De Gemzen	M40	29.891
23. Jos Koedijk	AV Cialfo	M40	19.366



Vrouwen

1. Ria Buiten	Vet. Ned.	V45	66.536
2. Cornelia Bullig	ASV-LT Kemperdick (D)	V40	57.940
3. Helga Backhaus	LG Nord Berlin (D)	V45	57.019
4. Else Bayer	TSG Valbert (D)	V60	52.824
5. Janneke Cazemier	Artemis	V35	52.396
6. Jutta Joering	TUSEM Essen (D)	Sen	49.862
7. Ellen Wasser	LLG Kevelaer (D)	Sen	49.376
8. Ineke Scheffer	SV Friesland	V40	48.794
9. Susanne Eckhardt	LLG Kevelaer (D)	V50	47.336

Uitslag estafette marathon 29 december te epe

WOC TEAM (Bart Mager, Steven Hofenk, Gerrit Tenkink, Jan Witsenboer) 2.18.43

HARRY'S CHOICES (Harry Veldkamp, Marion van Oosten Jorien Kroese, Gert v.d. Esschert) 2.47.04

TEAM CARDIAN VERZEKERINGEN (Edwin Mentink, Roob Froonhof) 2.59.31

NIJHOFF TEAM DE GEMZEN (Flip, Tara, Amrita, Narmada) 3.19.36

Uitslag 1 uurloop 29 december 2001

1. Jaap Kooiman	14407m
2. Dick Doornebal	13220m
3. Henk Liefers	12595m
4. Jan Draaijer	12168m
5. Ronald Buld	4539m

Ranglijsten 2001:

(samengesteld door statisticus Harry Veldkamp)

Weg:

10 km.:

1. Jan van Ommen	sen.	31.50 min. (CR)
2. Wim de Weerd	M45	32.47 (CR)
3. Anne van Schuppen	V40	34.49 (CR)
4. Jeroen Ribbink	JA	35.35
5. Tjibbe de Vries	M45	35.50
6. Harry Veldkamp	sen.	36.02
7. Arjan Kluin	sen.	37.45
8. Erwin van Duinen	sen.	38.31
9. Frank Hagen	sen.	39.55
10. Jaap Kooiman	M45	40.14
11. Piet de Wildt sr.	M55	40.53 (CR)

15 km.:

1. Jan van Ommen	sen.	48.15 min. (CR)
2. Irma Heeren	v.sen.	49.20
3. Wim de Weerd	M45	50.07 (CR)
4. Cees Kraaijeveld	M45	50.42
5. Tjibbe de Vries	M45	54.37
6. Harry Veldkamp	sen.	55.00
7. Gert Schaap	sen.	55.53
8. Jaap Kooiman	M45	56.23
9. Anne van Schuppen	V40	56.25
10. Bart Mager	sen.	57.29
11. Evert Spijkerboer	sen.	58.53
12. Bert Otterspeer	M50	61.53 (CR)
13. Louis Boumeester	sen.	61.57
14. Ben Geerts	M40	62.48
15. Gert Mulder	M50	62.55
16. Gerbert Tiemens	sen.	62.58
17. Piet de Wildt sr.	M55	63.27 (CR)
18. Frank Hagen	sen.	64.17
19. Hans Reijnders	M45	65.20
20. Arjan Kluin	sen.	65.42
21. Toine Rongen	M40	65.43
22. Dick Doornebal	M50	66.19
23. Hans Vagevuur	M45	67.52
24. Jan Douma	M65	68.30 (CR)
25. Loes Ribbink	V40	68.35 (CR)
26. Jack Ribbink	M45	69.31
27. Peter Berends	M55	72.33
28. Marian Koolhaas	V35	72.51 (CR)
29. John Steentjes	M50	72.57
30. Joke Douma	V65	84.30 (CR)
31. Linda Faber	v.sen.	85.24
32. Wim Schoenmaker	M55	86.11
33. Elbert van Laar	M65	86.11
34. Reinier Kelderman	M40	86.51
35. Nolda Beckers	V45	87.36

36. Annemarie Scholten	v.sen.	90.08
37. Ria Oosterbroek	V45	91.14 (CR)
38. Trix van Dam	V40	92.12
39. Henk Zevenhuizen	M45	92.54
40. Henk van 't Erve	sen.	99.21

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

1. Jan van Ommen	sen.	53.10 min.
2. Wim de Weerd	M45	54.15 (CR)
3. Anne van Schuppen	V40	57.28 (CR)
4. Harry Veldkamp	sen.	58.23
5. Tjibbe de Vries	M45	59.51
6. Bas van Beek	sen.	61.47
7. Jaap Kooiman	M45	64.27
8. Erwin van Duinen	sen.	66.30
9. Gerbert Tiemens	sen.	67.31
10. Dick Doornebal	M50	68.03
11. Jan Lubbinge	sen.	71.42
12. Toine Rongen	M40	74.22
13. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	74.50
14. Hans Vagevuur	M45	75.26
15. Jan Douma	M65	75.33 (CR)
16. Loes Ribbink	V40	75.36
17. Bert-Jan den Besten	sen.	77.08
18. Jack Ribbink	M45	78.20

20 km.:

1. Anne van Schuppen	V40	1.12.11 u.
2. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	1.34.09

21,1 km.:

1. Jan van Ommen	sen.	1.10.24 u.
2. Wim de Weerd	M45	1.11.39 (CR)
3. Gerard Hendriks	M45	1.13.12
4. Cees Kraaijeveld	M45	1.13.33
5. Anne van Schuppen	V40	1.15.45 (CR)
6. Tjibbe de Vries	M45	1.17.38
7. Harry Veldkamp	sen.	1.18.52
8. Bart Mager	sen.	1.21.59
9. Gert Schaap	sen.	1.22.30
10. Jaap Kooiman	M45	1.22.37
11. Arjan Kluin	sen.	1.22.53
12. Evert Spijkerboer	sen.	1.26.17
13. Erwin van Duinen	sen.	1.27.11
14. Pieter Boumeester	M40	1.28.30
15. Jan Witsenboer	M55	1.29.01
16. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	1.31.10
17. Gerbert Tiemens	sen.	1.31.44
18. Dick Doornebal	M50	1.32.42
19. Dennis Boon	sen.	1.35.01
20. Piet de Wildt sr.	M55	1.35.20
21. Hans Vagevuur	M45	1.38.31
22. Rolf Tuinman	sen.	1.39.21

23. Jan Lubbinge	sen.	1.40.08
24. Jack Ribbink	M45	1.41.34

25 km.:

1. Jan van Ommen	sen.	1.26.39 u.
2. Wim de Weerd	M45	1.27.36 (CR)
3. Harry Veldkamp	sen.	1.33.35
4. Bart Mager	sen.	1.38.45
5. Anne van Schuppen	V40	1.39.24 (CR)
6. Arjan Kluin	sen.	1.39.35
7. Gert Schaap	sen.	1.43.44
8. Jaap Kooiman	M40	1.46.28
9. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	1.50.27

30 km.:

1. Anne van Schuppen	V40	1.53.05 u. (CR)
2. Arjan Kluin	sen.	2.09.02
3. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	2.31.59

Marathon (42,2 km.):

1. Anne van Schuppen	V40	2.41.51 (CR)
2. Bart Mager	sen.	2.54.35
3. Harry Veldkamp	sen.	2.56.13
4. Gert Schaap	sen.	2.58.48
5. Jaap Kooiman	M45	3.04.39 (CR)
6. Arjan Kluin	sen.	3.06.10
7. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	3.14.11
8. Piet de Wildt sr	M55	3.21.07 (CR)
9. Jan Douma	M65	3.25.41 (CR)
10. Toine Rongen	M40	3.32.07
11. Dennis Boon	sen.	3.38.55
12. Gert Mulder	M50	3.44.05
13. John Steentjes	M50	3.52.08
14. Joke Douma	V65	4.38.12 (CR)

6 uur:

1. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	66.911 mtr. (CR)
-------------------------	-----	------------------

24 uur:

1. Jan-Willem Dijkgraaf	M45	167.348 mtr.
-------------------------	-----	--------------

Baan:

100 mtr.:

1. Steven Hofenk	sen.	12.5 sec.
2. Hennie Strunk	M50	13.1 (CR)
3. Jan Witsenboer	M55	15.5

150 mtr.:

1. Yvonne Scholten	v. sen.	23.5 sec.
--------------------	---------	-----------

300 mtr.:

1. Yvonne Scholten	v. sen.	52.5 sec.
--------------------	---------	-----------

400 mtr.:

1. Steven Hofenk	sen.	58.9 sec.
2. Hennie Strunk	M50	63.2 (CR)
3. Anouk Nijhof	v. sen.	66.6
4. Jan Witsenboer	M55	68.05
5. Peter Berends	M55	70.09
6. Yvonne Scholten	v. sen.	75.5

600 mtr.:

1. Jan Lubbinge	sen.	2.04.4 min.
-----------------	------	-------------

800 mtr.:

1. Harry Veldkamp	sen.	2.15.9 min.
2. Steven Hofenk	sen.	2.16.88
3. Gerhard Stegeman	sen.	2.27.5
4. Jan Witsenboer	M55	2.37.12 (CR)
5. Renske Terpstra	v. sen.	2.40.1
6. Yvonne Scholten	v. sen.	2.47.9

1500 mtr.:

1. Wim de Weerd	M45	4.18.74 min. (CR)
2. Jeroen Ribbink	JA	4.25.4
3. Steven Hofenk	sen.	4.58.9
4. Jaap Kooiman	M45	5.16.12
5. Jan Witsenboer	M55	5.23.1
6. Piet de Wildt sr.	M55	5.25.33

2000 mtr.:

1. Wim de Weerd	M45	5.56.1 min. (CR)
2. Jeroen Ribbink	JA	5.56.5
3. Erwin van Duinen	sen.	6.40.1
4. Bert Otterspeer	M50	7.26.8
5. Loes Ribbink	V40	7.43.0 (CR)
6. Arjan Kluin	sen.	7.51.6

3000 mtr.:

1. Anne van Schuppen	V40	10.24.3 min. (CR)
2. Jan Lubbinge	sen.	11.14.3

5000 mtr.:

1. Jan van Ommen	sen.	14.46.0 min. (CR)
2. Wim de Weerd	M45	15.30.52 (CR)
3. Jeroen Ribbink	JA	15.59.61
4. Tjibbe de Vries	M45	16.41.73
5. Gert Schaap	sen.	17.09.9
6. Harry Veldkamp	sen.	17.14.2
7. Anne van Schuppen	V40	17.14.7 (CR)
8. Richard Berkhoff	JA	17.30.6
9. Bas van Beek	sen.	17.32.2
10. Arjan Kluin	sen.	17.44.8
11. Bart Mager	sen.	17.53.6
12. Steven Hofenk	sen.	18.07.22
13. Erwin van Duinen	sen.	18.19.5

14.Jaap Kooiman	M45	18.28.6	28.Joan Ruskamp	v.sen.	25.49.06
15.Edsard van Steenberg	sen.	18.37.12	29.Marjolein Verwiél	v.sen.	28.01.39
16.Jack Laterveer	sen.	18.43.1			
17.Frank Hagen	sen.	19.21.6	10.000 mtr.:		
18.Hans Reijnders	M45	19.22.58	1. Jan van Ommen	sen.	31.16.90 (CR)
19.Jan Witsenboer	M55	19.23.2 (CR)	2. Wim de Weerdt	M45	33.23.00 (CR)
20.Bert Otterspeer	M50	19.33.4	3. Anne van Schuppen	V40	35.49.49 (CR)
21.Gerbert Tiemens	sen.	19.41.28	4. Bas van Beek	sen.	35.51.43
22.Toine Rongen	M40	20.22.3	5. Harry Veldkamp	sen.	36.21.5
23.Dennis Boon	sen.	20.53.2	6. Arjan Kluin	sen.	37.49.62
24.Jan Baack	M55	21.38.4	7. Jaap Kooiman	M45	39.07.16
25.Linda Faber	v.sen.	24.31.5	8. Piet de Wildt sr.	M55	42.40.0 (CR)
26.Elbert van Laar	M65	24.46.5			
27.Annemarie Scholten	v.sen.	25.32.8			



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 € 4,54

Overschrijven van leden van *de ene naar de andere* vereniging € 6,81

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) € 8,85

Basiscontributie JUNIOREN (12 jaar t/m 19 jaar) € 9,53

Basiscontributie SENIOREN/VETERANEN/RECREANTEN €10,32

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

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

Wedstrijdlicentie pupillen € 5,45

Wedstrijdlicentie junioren € 6,58

Wedstrijdlicentie senioren/veteranen € 15,09

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

Pupillen per maand € 5,11

Junioren per maand € 6,58

Senioren/Veteranen per maand € 8,17

Recreanten per maand € 5,45

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 € 4,54

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* € 4,54

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 2001)



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
	Fanny en Hans Jansen		Hoofdstraat 9	616048
	Berend Knippenberg		Oranjeweg 85a, Emst	661579
	Mar Kwakernaak		Korte Blekersweg 25	614229
	Henk Liefers		Zwaluwstraat 11	574663
	Anouk Nijhof		Adelaarsdwarsweg 11	621378
	Ineke de Ruiter		Engweg 24, Heerde	692706
	Ginie Schepers		Heemskerkstraat 10	621082
	Agnes en Johan v.d. Schilde		Jasmijnstraat 16	573281
	Gerrie Staadegaard		Quickbornlaan 12	628782
	Gerhard Stegeman		Klaverkamp 104	616581
	Hennie Strunk		Troelstrastraat 14	616910
	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 <i>mieke.logtenberg@hetnet.nl</i>	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
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	Grintgroevevweg		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	17:30-18:30	Baan	Gerrie, Ineke, Cerial
	do	17:00-18:00	Zaal	Gerrie, Fannie, Cerial
Apupillen	di	18:00-19:00	Baan	Elijanne, Anouk
	do	17:00-18:00	Zaal	Hans, Jos
Junioren D	di	17:00-18:00	Zaal	Anouk, Elijanne
	do	18:00-19:00	Baan	Hans, Jos
Junioren C	di	17:00-18:00	Zaal	Johan
	do	17:30-19:00	Baan	Johan
A/B junioren en neosenioren	ma	19:00-20:30	Baan	René
	do	19:00-20:30	Baan	Aggie
bodywalk	ma	19:00-20:00	Baan	Ginie
	vr	13:30-14:30	Baan	
Loopgroep midden/lang	di	18:45-20:15	Baan	Henk L.
	do	18:45-20:15	Baan	Henk L.
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 of 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 B-pupillen t/m neosenioren	za	09:00-10:00	Bos	Aggie, Gerrie, Hennie
Familietraining	zo	09:30-10:45	Bos	Gerhard Stegeman

De zaaltrainingen zijn in de Prins Willem Alexander hal, Baan en Bostrainingen starten in het clubhuis aan de Wachtelenberg weg

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.

CATEGORIEINDELING (vanaf 1 november 2001)

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

Wedstrijdkalender

(Onder voorbehoud wijzigingen)

Februari 2002

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
2/3	VAL/KNAU	Gent (B.)	NK-meerkamp indoor
Zo. 3	Uden/Landerd	De Keien	Profile-cross, nat.
Za. 16	KNAU/Spado	Gent (B.)	NK-indoor, sen.
Za. 23	AV Veluwe	Apeldoorn	25 km.-stratenwedstrijd
Zo. 24	KNAU/Triathlon	Amersfoort	NK-veldlopen

Maart 2002

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 2	AV Cialfo	Epe	4^e Geld./Overijsselse crosscompetitie
Zo. 3	Cesar	Stein	6-uurloop
Za. 9	Athlos	Harderwijk	Halve marathon
Zo. 10	St. Twintig	Alphen a/d Rijn	Twintig van Alphen, nat.
Za. 16	AV De Gemzen	Wapenveld	10 E.M., Berga-papierloop
Do. 21	AV Cialfo	Epe	Coopertest + 5 km.
Za. 23	St. Prom.	Den Haag	City-Pier-City-loop (21,1 km.), nat.
Zo. 24	AV Cialfo	Vaassen	Indoor-Vaassen

April 2002

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Ma. 1	Runners	Stadskanaal	Klap-tot-Klaploop (10 km.)
Zo. 7	AV Veluwe	Apeldoorn	Centraal Beheerloop (10 km.)
Do. 11	AV Cialfo	Epe	Avondwedstrijd (IJsseldelta-baancircuit)
Vr. 12	KNAU/FIT	Zeist	NK-baan 10 km. sen./JA
Zo. 14	PEC	Zwolle	Ekiden
Za. 20	AV De Gemzen	Heerde	15 km.-wegwedstrijd
Za. 20	AV Cialfo	Epe	Buys Ballotloop (5 + 10 + 15 km.)
Za. 20			1 ^e wedstrijd C/D-competitie
Zo. 21			1 ^e wedstrijd B-competitie
Zo. 21	St. Marathon	Rotterdam	NK-marathon senioren
Zo. 28			1 ^e wedstrijd veteranencompetitie
Di 30	NOP	Emmeloord	Koninginneloop
Ma. 1	Runners	Stadskanaal	Klap-tot-Klaploop (10 km.)

