

## Van de redactie

---

Bij het schrijven van dit artikel klettert de regen op het dak. Dan geeft het veel genoeg in de bijdrage van onze voorzitter o.a. te lezen (blz.2) dat Cialfo wellicht een slecht weer accommodatie gaat realiseren (!). U begrijpt dat zoiets niet zonder slag of stoot gaat. Op blz. 17 kunt u lezen welke belangrijke stappen er al zijn gezet om een eigen "sporthal" te bouwen.

Er zijn meer ontwikkelingen binnen de club. Naar het schijnt is onze vereniging in het rijke bezit van een clubblad gekomen. In twee artikelen leest u een en ander over het songfestival van Cialfo (blz. 11).

Verder heeft de redactie twee enthousiaste bijdragen ontvangen: van Ingrid Marissink (eindelijk was ze eens aan de beurt...) in de rubriek "Geef de pen.." (blz. 6) en in de rubriek "De schoenen van..." is er ditmaal een echtpaar waarvan de zowel de man als de vrouw de voorliefde voor Asics uitlegt (blz 9).

Op originele wijze is een verslagje geschreven over een weekendje Zeeland door een aantal clubleden. Hoewel sommige weekendgangers meenden dat de tekst van het artikel "op het randje" is, vindt desalniettemin publicatie plaats. Nieuwsgierig? Kijk op blz.13.

Van de zijde van het bestuur is enige informatie ontvangen en in dit clubblad afgedrukt. In het bijzonder willen we u attenderen op de informatie met betrekking tot de contributies van onze vereniging (blz. 8). Verder kunt u zich weer op de hoogte stellen van de (actuele) uitslagen en statistieken als resultaat van de talrijke sportieve inspanningen. (blz. 22 en verder).

De verschijning van dit clubblad is tevens voor Leontien Mensink het markeringsmoment van haar afscheid als redactielid. De redactiecommissie heeft voor Leontien een gepast afscheid bedacht. In ons volgend clubblad kunt u daar het een en ander over lezen. Als redactie zijn we verheugd over de intentie van Remmie (met twee emmen en ie !) Pronk om de vacature in te vullen. Momenteel vindt een taakinventarisatie plaats. Ná de zomerstop hoort u meer van ons.

Evenals voorgaande jaren roepen we u ook nu weer op om straks eens kritisch, maar ook ontspannen, terug te blikken op uw vakantieervaringen. Heeft u leuke, gekke, sportieve dingen etc. etc. mee-gemaakt die u uw clubgenoten niet wilt onthouden? Laat het ons weten via de copybus. (Graag vóór 1 september a.s.).

Veel plezier met lezen en een fijne zomer toegewenst.



### Index

Van de redactie	1
Van de voorzitter	2
Bestuursmededelingen	2
KNAU Nieuws	2
Taakverdeling bestuursleden	3
Van de ledenadministratie	4
Verjaardagen	5
Geef de pen eens door...	6
Speerpunt	7
Contributies Recreanten van Cialfo	8
Wie de schoen past....	9
Wat kost het ?	10
Komt er een Cialfo clublid ?	11
Weekendje Zeeland, wie gingen er mee?	13
Van Bank tot Bank: de puntjes op de i	14
Grote clubactie 2002	15
Sporttechnische opleidingen	16
Op naar Wessem	17
Verkeersregelaars	18
Nieuws uit Down Under	18
Kleurplaat	19
Harry's statistieken	20
Wedstrijdverslagen	22
Uitslagen	28
Clubrecords	31
Colofon	32
Trainingstijden en categorieën	33
Wedstrijdkalender	34

#### CLUBNIEUWS

Clubblad van AV Cialfo Epe  
26<sup>e</sup> jaargang nr. 3 – juni 2002

Kopij voor het volgende nummer in  
volgorde van voorkeur  
inleveren voor 1 september 2002:

Per e-mail ([redactie@cialfo.com](mailto:redactie@cialfo.com)),  
Op papier en diskette  
Of netjes getypt

## Van de voorzitter

---

### Grootse plannen / ideeën !

Zoals bijna iedereen al wel gezien heeft is er een hoeveelheid bouwmaterialen op het terrein van onze vereniging aangevoerd.

Wat is daarmee de bedoeling ?

Nou de Stichting Start heeft in goede samenspraak met A.V. Cialfo een voormalige bedrijfshal gekocht die we op het terrein van ons willen gaan opbouwen als slechtweer accommodatie. Hoe de hal er precies gaat uitzien weten we nog niet precies, dat hangt ook af van de eisen en wensen van de welstandcommissie, gemeente etcetera die de benodigde vergunningen moeten verzorgen c.q. afgeven.

In ieder geval kan een lang gekoesterde wens nu in vervulling gaan en we hopen dat ook de afgifte van de vergunningen net zo spoedig zal verlopen als het afbreken en transport van deze bedrijfshal. Maar daarover kun je verderop in deze clubkrant een reportage lezen van André Jonker, die een van "de slopers" was !

Als er voor wat betreft de bouw van deze slechtweer accommodatie iets te melden valt, kun je dit lezen in onze clubkrant.

Verder, maar dat spreekt voor zich tijdens dit mooie voorjaar, bruist onze club weer van de activiteiten. Daarom geniet van de mooiste periode van 't jaar !

Sportieve groeten,  
Simon Staaedegaard.

### Bestuursmededelingen

- **Oud papier aktie: maandag 17 juni t/m zaterdag 22 juni** De papiercontainer staat op de parkeerplaats.
- Cialfo is aan het groeien ! Op dit moment tellen we **410 leden** in ons bestand. De nieuwe GALM groep (leden vanaf 55 jaar) is natuurlijk een nieuwe aanwinst binnen de vereniging.
- **De vrijwilligersavond op 25 mei** j.l. in het clubhuis was erg gezellig. Cialfo heeft nu officieel een clublied op de wijze van "aan het kleine café aan de haven". Verder hebben alle vrijwilligers als bedankje een Cialfo tas ontvangen. Heb je deze nog niet gehad; kijk dan snel in het clubhuis, want dan ligt deze nog op je te wachten.
- Cialfo heeft meegedaan aan de **schoolatletiek-dagen** in juni in Epe en Vaassen. Aggie v.d. Schilde en Anouk Nijhof hebben deze dagen voortreffelijk gecoördineerd. Hopelijk krijgen we veel nieuwe jeugdleden door deze atletiek-promotie.

- Verderop in het clubblad kun je een overzicht vinden van de vernieuwde **taakverdelingen binnen het bestuur**. Ook andere aanspreekpunten voor diverse commissies worden genoemd. Heb je hierover nog vragen ? Neem gerust contact op met mij.
- Op **donderdag 20 juni** is er weer een mogelijkheid voor de cooptest met voorafgaand een fittest door Veenstade. Inlichtingen bij Aggie v.d. Schilde.
- Onze **vrijwilligerscoördinator** An Boltjes heeft het bestuur laten weten te stoppen met haar taken. An, hartelijk dank voor al je energie en enthousiasme die je hebt gegeven ! Heb je belangstelling om deze taken over te nemen ? Neem dan svp contact op met André Jonker. Idkse Mulder, vrijwilligerscoördinator voor alle jeugdleden, wensen we beterschap !

### KNAU Nieuws

- Uit de door de KNAU uitgevoerde enquête Sportief Wandelen blijkt dat er 35 atletiekverenigingen met 59 groepen actief zijn met het sportief wandelen. Totaal hebben 136 van 274 atl.verenigingen meegedaan aan deze enquête. Cialfo is dus één van deze 35 atletiek-verenigingen.
- De KNAU website is vanaf 1 juni onderverdeeld in [www.knau.nl](http://www.knau.nl) en [www.atletiek.nl](http://www.atletiek.nl) (hierin geïntegreerd [www.atletiekactueel.nl](http://www.atletiekactueel.nl)).
- Team van KNAU All-Stars uitgebreid met Marko Koers, Troy Douglas, Simon Vroemen en Christian Tamminga. All-Stars zijn atleten die aan de (inter)nationale top staan of in het verleden topprestaties hebben geleverd. Dit team zorgt voor promotie van de atletieksport. De andere All-Stars atleten zijn: Patrick van Balkom, Nelli Cooman, Rob Druppers, Ester Goossens, Lieja Koeman, Robin Korving, Han Kulker, Ellen van Lange, Frans Maas en Kamiel Maase.
- "Atletiek startschot", dat is de titel van de nieuwe wervingsfolder van de KNAU. Binnenkort krijgen nieuwe Cialfo leden ook deze folder bij het Cialfo informatieboekje. Onderwerpen zijn o.a. omschrijving van verschillende baanatletiekonderdelen, wegwijzer voor wegatleten en recreatieve lopers, informatie voer loopservice Nederland, KNAU producten, atletiek op internet en de voordelen van KNAU lidmaatschap.

Monique Konijnenberg  
Secretaris

## Taakverdeling bestuursleden

---

### Simon: (voorzitter)

- Interne en externe contacten
- 55-plus in beweging / GALM project
- Buitenschoolse Kinderopvang project
- Jeugdcommissie
- Diverse ad hoc activiteiten en acties

### Monique: (secretaris)

- Activiteitenagenda
- Verslagen bestuursleden
- Kantinecommissie
- Schoonmaak

### Rolf: (penningmeester)

- Gebouwen & onderhoud

### Anke:

- Ledenadministratie

### Aggie:

- Trainerscoördinatie
- Technisch kader & regio-training

- Jeugdkamp Vierhouten
- Koninginnedag

### Marteke

- W.O.C.
- Wedstrijdsecretariaat / jury
- Aanspreekpunt in regio-verband m.b.t. wedstrijden
- Persvoorlichting
- Internet

### Debby:

- PR / sponsoring / adverteerders / relaties
- Oliebollenactie, grote clubactie, donateursactie

### Jan:

- Materialencommissie
- Klussendagen

### André:

- Coördinatie vrijwilligers
- Oliebollenactie, grote clubactie, donateursactie

### **Aanspreekpunt / coördinatie van commissies:**

Buitenschoolse opvang:	Frank Mensink	tel. 612664
Donateursactie:	Peter Berends	tel. 612206
Galm project (55+):	Hennie Strunk	tel. 616910
Gebouwen & onderhoud:	Jan Witsenboer	tel. 612046
Grote clubactie:	Annemarie Popping	tel. 628445
Internet infomaster:	Jaap Kooiman	tel. 621629
Internet webmaster:	Jeroen Ribbink	tel. 628005
Jeugdcommissie:	Elijanne v.d. Vosse	tel. 627566
Kantinecommissie:	Gerhard Stegeman	tel. 616581
Oliebollenactie:	Philippe Hoogenraad	tel. 613724
Redactiecommissie:	Fred van Gasteren	tel. 629876
Schoonmaak:	Mia Leurs	tel. 615584
Vrijwilligerscoördinatie:	Idkse Mulder (jeugd)	tel. 620640
	vacant (volwassenen)	tel. -
Vut klussengroep:	Henk van Vemde	tel. 614060
Wed.secr.AB junioren/vet:	Ria Liefers	tel. 574663
Wed.secr.CD junioren:	Netty Dokter	tel. 691119
Wed.secr.pupillen:	Mieke Logtenberg	tel. 621520

## Van de ledenadministratie

---

### Nieuwe leden zijn:

Theo van der Kouwe	recreant
Fransisca van der Zee	galm-groep
Ria Veldhuis-Dul	galm-groep
Chris van der Meer	galm-groep
Annie van der Meer-Faazen	galm-groep
Hanny Liddle-Mastenbroek	galm-groep
Saskia Schutte	senioren
Thomas den Houdijker	mini pupillen
Charissa Das	pupillen
Ilker Kaygin	pupillen
Gerard Kroes	senioren
Bea Steenvoort	galm-groep
Dien Dikken	galm-groep
Froukje de Jong	galm-groep
Andries Veldhuis	galm-groep
Anneke Bosch	galm-groep
Jannie de Vries	galm-groep
Dorien van Dekken	galm-groep
Diana Nijhof	recreanten
Jan Arends	galm-groep
Anton de Greef	galm-groep
Gré Kieboom-Peek	galm-groep
Toos Schulte	galm-groep
Piet Zonneveld	galm-groep

Allemaal van harte welkom in onze vereniging en we hopen dat jullie met veel plezier zullen sporten !

De leden die hebben opgezegd zijn:

Sharon Eilander	Eliza van Hout
An Boltjes	Tahsin Calisal
Marlou van de Vlekkert	

Omdat sommige mensen altijd nieuwsgierig vragen hoeveel leden CIALFO heeft, het zijn er inmiddels **413**

Half juni t/m eind juli zullen er geen leden worden ingeschreven of afgemeld want dan heb ik vakantie.

Voor alle jeugd-leden die na hun examen buiten de gemeente Epe gaan studeren is er de mogelijkheid om **studentenlid te worden..**

Je betaald dan € 4,60 per kwartaal i.p.v. je junioren contributie !

Wil je er meer van weten dan kun je mij bellen 0578-620343.

Verder wens ik iedereen een hele fijne vakantie!

Anke van der Wal.

### OPROEP VOOR (HULP) TRAINERS!

*Wegens het groeiend aantal (jeugd) leden zijn wij op zoek naar (hulp) trainers die ons trainerskader willen versterken. Atletiek -kennis en ervaring is een pré, maar geen vereiste. Het omgaan met "sportieve mensen" moet je zeker aanspreken.*



*Bel voor meer informatie met onze trainerscoördinator Aggie van der Schilde (tel. 0578-573281).*

### SCHOONMAAK A.V. CIALFO 2002

**Maandag 8.30 -1100 Uur**

**Dinsdag 9.00 - 11.30 Uur**

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

---

### *juli*

01 Henk van't Erve  
02 Ruben Zwarts  
02 Thea Steentjes  
04 Martijn Schrooten  
04 Marjan Nijland  
05 Hans Popping  
07 Marit Tenkink  
07 Debby Rijnberk  
09 Bert Otterspeer  
09 Jenneke Helders  
10 Bas van Beek  
10 Johan Logtenberg  
14 Inge Ijzerman  
15 Cees Kraaijeveld  
15 Annie Telgen  
16 Gerhard Stegeman  
17 Simon Staaedegaard  
18 Aaltje Witteveen  
18 Det van Oosten  
20 Dorien Dekken  
23 James Drysdale  
24 Jeanette van Meurs  
25 Liselot Mooiweer  
26 Rikie Smallegoor  
27 Mia Leurs  
27 Amanda Stam  
27 Elijanne v.d. Vosse  
27 Jannie Strunk  
28 Gert Schaap  
30 Gert Mulder  
31 Suzan van Bussel  
31 Gerry Berends  
31 Giny Scheepers

### *augustus*

03 Jolanda Fieret  
06 Gerrit van Zuuk  
07 Jannie de Vries  
08 Evert Huisjes  
09 Ria Coers  
12 Ria Bresser  
14 Gerard van Houten  
14 Michele Das  
15 Christiaan Proper  
16 Anke v.d. Wal  
17 Joy v.d. Esschert  
17 Many Bruintjes  
18 Roel Staaedegaard  
18 Chris Bertrams  
19 Anneke Bosch  
21 Lotte Tenkink  
21 Ria Veldhuis

22 Jopie Scholten  
23 Esmeralda Hertgers  
23 Mala Noiija  
24 Anoeck Kleinpaste  
24 Jan Kelkes  
25 Gijs Grinwis  
25 Driesje Veldwijk  
25 Luuk Lanting  
26 Irma Marissink  
27 Rick Hahn  
27 Ben Hoekstra  
27 Willem Elskamp  
29 Leontien Mensink  
29 Jonna Dertien  
30 Sabrina Bol  
30 Ewout v.d. Blink  
31 Peter Berends

### *september*

02 Yvonne Scholten  
02 Ely Bagerman  
02 Jan Willem Dijkgraaf  
03 Marijke Hesselink  
04 Tjitske de Vries  
05 Adri Nederlof  
06 Mathijs van Herpen  
07 Emma ten Brinke  
09 Edsard van Steenberg  
10 Joop Simmelink  
10 Jan Koers  
10 Gerrit Tenkink  
13 Thomas van Laar  
15 Anne Hesselink  
16 Matje Kroeze  
16 Wim Schoenmaker  
19 Tom Leurs  
20 Jos Harleman  
20 Froukje Ubels  
20 Toine van Rongen  
20 Piet Stegeman  
21 Jan van Ommen  
23 Ans Frijns  
23 Marian Rensink  
24 Nermina Ahmetovic  
24 Marry Vijge  
25 Arjan Zweekhorst  
25 Jan Lubbinge  
26 Rijnmar de Goede  
27 Marian Koolhaas  
28 Marco Mensink  
29 Ria Liefers  
29 Trix v.d. Beek  
30 Tobias Eilander

## Geef de pen eens door.....

---

### YES!!

Na 15 jaar trouw trimmen, eindelijk de pen in mijn bezit. Ik dacht dat het er nooit meer van zou komen ..... en ook nog van Leontien gekregen ..... acht jaar lang al onze geweldige oppas thuis.

Dat zet ons overigens wel aan het denken .

Ik weet niet of u zich het stukje van haar uit het vorige Clubblad kan herinneren (blz.5) ; het was een en al treurnis over de vermoeidheid die haar op woensdag overvalt ! En dat is nou net wat Gerrit en mij zorgen baart: Leontien past namelijk op dinsdag op onze kinderen En wat we altijd al vermoedden, wordt nu op impliciete wijze aan ons duidelijk gemaakt: onze kinderen putten haar uit! Na krapaan twee uurtjes oppassen in huize Kupershof op dinsdagmiddag is Leontien op woensdag geen cent meer waard!

Dat wil je toch niet op je geweten hebben. Ten tijde dat deze clubkrant verschijnt, hebben Leontien, Gerrit en ik waarschijnlijk al om de tafel gezeten om elkaar het een en ander duidelijk te maken. Dus mocht u zich de afgelopen weken verbazen over Leontiens looplust, dan weet u welke wending dit gesprek genomen heeft. Overigens, hopelijk worden onze kinderen hierin buiten schot gelaten; er lopen twee van die schatjes van ons bij de club en het zou toch niet eerlijk zijn als ...

Maar goed, ik heb dus 15 jaar geen pen gehad en heb een boel te vertellen.

Graag wil ik wat kwijt over de clubkampioenschappen van de afgelopen twee jaren.

Daarvoor loop ik nu even naar boven om mijn beker (jaja..) goed te bezien ..... (Natuurlijk nergens te vinden, ojee, op de kamer van Jelt ,ik zal niet zeggen wat hij erin doet,daar gaat het ook niet om). Het gaat natuurlijk om de prestatie; Kogelstoten: ruim 5 meter kogelstoten!!

Daar heb ik een beker voor gekregen en die prestatie wordt zelfs op de beker vermeld ( tussen werkelijk respectabele prestaties van anderen). En als het even meezit, dan word ik ook nog naar voren geroepen tijdens de jaarvergadering om de beker in ontvangst te nemen: Vrouwen 35! Er hoort ook nog een foto bij in de krant, daarin vernoemd de kampioenen met hun prestaties! Ik ben de laatste twee jaar niet meer op de jaarvergadering geweest! Ik kan op die avond moeilijk oppas vinden (toch echt geen woensdag).

Wat ik ook zo'n oppepper vond tijdens mijn 800 meter: hup veteraan, hup veteraan!

Maar eerlijk is eerlijk, ik word wat ouder en het gaat inderdaad niet zo hard. .

Maar dan, de volgende ronde dan hoor ik toch een klein nuance in de uitspraak, met een voor mij aanzienlijk verschil in betekenis: Hup vet er aan ! Vet er aan!

Nou ja .....!!!! Stelletje snotneuzen!!

Deze veteraan bedenkt zich wel terdege voor opgave voor de volgende clubkampioenschappen.

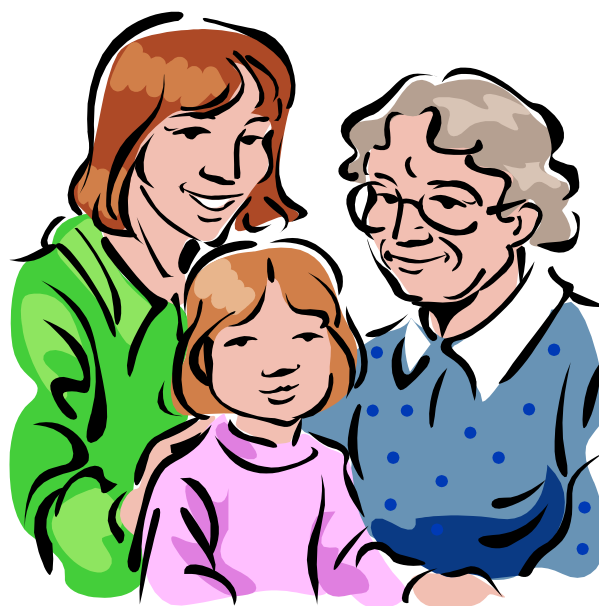
Spannend, was het toch al niet, als enige deelnemer vrouwen 35.

Goed, hoogste tijd om Leontien te berichten.Ze doet het tenslotte nog maar één keer.

De redactie, bedoel ik dan...

En de volgende pen, die is voor Trees Thijssen!

Ingrid Marissink



## Speerpunt

---

Mijn grootouders kwamen uit Rotterdam. Ver voor de tweede wereldoorlog had mijn opa daar een groentezaak.

In die tijd kocht je niet zomaar even een "Caddy" of "Transporter", nee hij moest zich behelpen met een heuse hondenkar.

Nu zult u zich afvragen waar wil die Bert nou weer naar toe.

Dat is niet zo moeilijk te begrijpen want die 'Lange' waar ik altijd mee op de ATB zit komt namelijk ook uit Rotjeknor (mag ik eigenlijk niet zeggen van die Lange).

Fietsen we laatst in de buurt van de 'Haalberg' en in de afdaling suist die Lange met een rotvaart langs mij heen, onder aan de bult staat een oude heer te urineren. (een wildplasser dus) En die Lange kan het nooit laten om dan de opmerking te maken van "Laat hem maar niet vallen want hij heeft al een gat in zijn kop" Maar tijdens zijn verbale betoog let hij even niet op een boomstronk, knalt er met zijn voorwiel tegenaan, maakt een soort van luchtreis (eerste) en land op zijn voorwiel.

Nou lijkt het totnogtoe mee te vallen, maar tijdens de landing gebeurt het onvermijdelijke. Het voorwiel is er niet op voorbereid dat, er onaangekondigd 110 kilo gewicht vermeerderd met  $e=mc^2$  op zijn fragiele bouwwerk zou neerkomen.

Een doffe klap is het gevolg, het voorwiel gedraagt zich nu als een soort schokbreker en vormt zich tot het uiterlijk van een acht.

Bij nadere inspectie blijken er nog twee spaken in de velg vast te zitten.

Nu hoor ik u denken, "Wat heeft dat met die hondenkar te maken" Nou dat is heel simpel. Die Lange is nogal zuinig toen hij op zijn 15e jaar naar Epe vertrok heeft hij een en ander uit Rotjeknor meegezeuld naar Epe. Zo ook de twee wielen van de hondenkar van mijn opa.

En het ergste komt nu nog want hij heeft gisteren het andere wiel gemonteerd!

De hondenharen en bloemkool zaten nog tussen de spaken.

U weet dus wat mij te wachten staat.

Aan de andere kant ben ik natuurlijk wel blij dat ik een vriend heb die met mij lacht en met mij huilt en met mij fietst.(Totnogtoe).

Want die vind je ook niet overal.

Zo blijkt dat ik in Vaassen ook wel vrienden heb want ik ben op 11 april door V.F.P. benaderd voor een functie bij 'kwaliteitscontrole'.

Ik ben daar ontzettend blij mee, en het is dan ook een erg mooie baan.

Lopen gaat nog niet zo best, mijn knie wil niet erg meewerken, laatst vernam ik dat Henk onze trainer ook aan zijn knie geblesseerd was. Hij moest er helemaal voor naar Portugal. Dat vind ik wel een beetje overdreven, dat kan toch ook gewoon in Nederland?

Buiten schijnt de zon, Ik zoek nog even een heel groot plaatje voor jullie en ga lekker fietse...

(fijne vakantie allemaal)



Hondenkar en loop voorzichtig.

Groet Bert.

## Contributies Recreanten van Cialfo

Tijdens de jaarlijkse ledenvergadering van 22 februari j.l. is er over de contributieverhoging voor recreanten hier en daar enig onbegrip ontstaan. Vooral de gegeven uitleg cq. motieven, die tot de verhoging hebben geleid zorgden voor wat commotie. Enkele leden voelden zich onjuist begrepen, daar zij slechts 1 x per week trainen en verder veel vrijwilligerswerk verzetten.

Aangezien de penningmeester niet aanwezig kon zijn op deze avond is daardoor wellicht de kern van de achtergrondinformatie enigszins onderbelicht gebleven. Het bestuur betreurt dit zeer en heeft daarom via het db (dagelijks bestuur) deze leden uitgenodigd om de wenselijkheid van de verhoging en de motieven daarvoor nader toe te lichten.

### Motieven

Het belangrijkste motief voor het verhogen van de contributie is, dat de vaste inkomsten uit contributies van onze vereniging steeds meer achter gaan lopen bij de steeds toenemende uitgaven. Dit ongewenste proces is al enige jaren gaande en neemt vooral momenteel sterk toe. Door het verwerven van inkomsten uit allerlei eenmalige acties/ werkzaamheden; een uiterst zuinig beleid en het optimaal uitnutten van elke subsidiemogelijkheid zijn de hogere uitgaven tot nu toe redelijk probleemloos verwerkt. Met het volgende staatje van de afgelopen 5 jaar kan duidelijk worden gemaakt wat het percentage inkomsten uit contributies is t.o.v de uitgaven:

<u>JAAR</u>	<u>CONTRIBUTIES</u>	<u>UITGAVEN</u>	<u>%</u>
1997	38686	65811	58,8%
1998	40508	71358	56,8%
1999	40238	84327	47,7%
2000	42044	95666	43,9%
2001	49634	116942	42,4%

( bedragen in guldens )

Te concluderen valt hieruit, dat een steeds groter deel van de uitgaven moet worden gedekt door incidentele inkomsten en dat is een ongezonde en niet gewenste situatie. Ervaringen hebben geleerd, dat zeker 75% van de uitgaven zouden moeten worden gedekt door vaste inkomsten zoals contributies, vaste gemeentelijke en landelijke subsidies enz. oftewel kort gezegd: door zgn. structurele inkomsten. De inkomsten uit allerlei incidentele acties etc. kunnen dan worden aangewend voor de nodige reserveringen en verbeteringen.

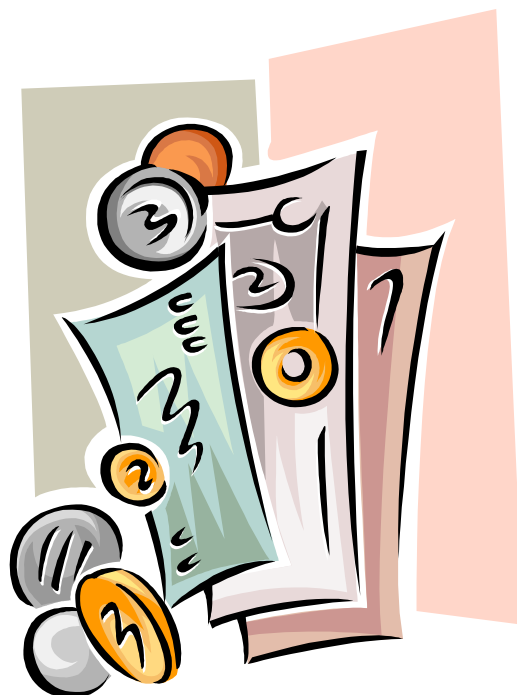
Dit gegeven, gevoegd bij het feit dat de akkommodatie steeds aanpassingen en dus forse

investeringen vergt en de vurige wens om een krachthok te realiseren; alsmede de relatief lage contributie van de recreanten t.o.v. de andere groepen is aanleiding geweest voor het bestuur om, naast de indexering voor alle groepen, de contributie voor recreanten iets meer te verhogen.

Bovenstaande uitleg vond begrip tijdens het constructief gesprek met voornoemde leden waarbij ook duidelijk is geworden, dat niet de verhoging met een Eurootje het punt was van het ongenoegen, doch vooral de genoemde motieven zoals meer trainingsmogelijkheden etc.

Ook kwamen er waardevolle suggesties naar voren over andere contributievormen zoals een gezinscontributie; korting bij meer gezinsleden; betalen per training; de verhoging laten gelden voor alle categorieën enz.

Het dagelijks bestuur stelde een ieders inbreng zeer op prijs en heeft toegezegd alle suggesties te toetsen op haalbaarheid, realiteit, eenvoud en toepassingsmogelijkheden. Afgesproken werd, dat middels een schrijven in de clubkrant tekst en uitleg zou worden gegeven, waaraan het bestuur hiermede gaarne gevolg geeft.





## Wie de schoen past .....

---

In het vorige clubblad werd Harrie aangekondigd maar het zijn Thea en John Steentjes geworden.

Mijn eerste loopschoenen zijn zo'n 15 jaar geleden gekocht in Soest. Ik werd enthousiast gemaakt door een zaalsporttrainer, Jan Veen, die vroeg of ik zin had om op woensdagavonden met een groep lekker buiten te sporten, een beetje hard te lopen, een oefeningetje en een balspelletje te doen. Omdat ik ook nog tenniste liep ik op tennisschoenen op de atletiekbaan en dat was natuurlijk niet ideaal. Goede schoenen waren volgens hem het belangrijkste attribuut. Hij adviseerde bij voetproblemen en verkocht zelf inlegzooltjes. Enig eigenbelang zat er dus ook bij.

Van het één kwam het ander. Liep ik eerst nog 5 kilometer per week, een paar schoenen gaan dan lang mee, maar het werden er steeds meer. Eén keer trainen per week, werd twee keer, werd drie keer..... en zelfs de wedstrijdgroep (lange afstand) is een tijdje mijn loopgroep geweest. Maar váák naar allerlei plaatsen reizen om dáár lopen was toch niet mijn idee. Lekker een tiental kilometers lopen in een bos dichterbij huis past mij beter. En dat doe ik nu: ik loop een tweetal keer in de week: meestal op zondagochtend in de groep van Gerhard en nog een keer in de week in de buurt van onze woonplaats Elburg. Meestal doen we dat samen, John, onze hond en ikzelf. Daarnaast 'tai-bo' ik ook nog een keer in de week.

Ik heb verschillende merken loopschoenen geprobeerd maar uiteindelijk bevallen Asics mij het beste.  
(Thea)

Mijn eerste loopschoenen dateren van 1989. Het waren Brooks, herinner ik me. Ik moest maar eens met Thea meegaan naar de training en dat groeide uit tot het lopen van afstanden tot 21 kilometer. Ik wilde wel meer maar altijd kwam er wat tussen. Het combineren van werk, gezin, studie en sport (ook bestuurlijk) lukte niet al te best. De wens om eens een marathon te lopen ging pas in vervulling toen Jaap me een dustje in de goede richting gaf. Hij voreg me vorig jaar om mee te gaan naar Berlijn. Hij herinnerde me fijntjes aan mijn uitspraak dat ik na mijn 50<sup>ste</sup> verjaardag nog allerlei dingen wilde doen die ik daarvoor nog niet had gedaan. Ik kocht dus weer een paar nieuwe Asics (dat is nu mijn favoriete merk, die kan ik ongezien kopen, zitten altijd goed, nooit blessures) en trainde ze helemaal op. Met dank aan Henk, die me van aangepaste schema's voorzag, werd de marathon gelopen in 3.49.14. Lang niet gek, dacht ik zo, maar de volgende keer moeten er tien minuten van af. Dat is in Rotterdam niet gelukt. Het lag niet aan de inmiddels weer nieuwe schoenen maar het

werd simpelweg ineens te warm. En mijn ambities gaan nou ook weer niet zover dat ik kost wat kost een marathon wil uitlopen. Nog even nadenken over een volgende mogelijkheid.

(John)

We geven het stokje door aan de atleet die het in Rotterdam wel volhield en binnen de 4 uur aankwam: Bert van Baardwijk. Bert, wat waren jouw eerste schoenen?



## Wat kost het ?

---

CIALFO is als vereniging lid van de

KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

Kortweg KNAU

Cialfo betaald aan de KNAU **basiscontributie en wedstrijdlicenties**

Deze contributies worden éénmaal per jaar door Cialfo aan U berekend **in december voorafgaand aan het contributiejaar !**

Dus éénmaal per jaar wordt er betaald voor de KNAU contributie + eventuele wedstrijdlicentie

De lidmaatschap contributie van CIALFO is per maand !

KNAU administratiekosten (nieuwe leden)	€	4.60
KNAU pupillen (6 jaar t/m 11 jaar)	-	9.20
KNAU junioren 12 jaar t/m 19 jaar	-	9.90
KNAU senioren/veteranen/recreanten	-	10.70
wedstrijdlicentie pupillen	€	5.60
wedstrijdlicentie junioren	-	9.70
wedstrijdlicentie senioren/veteranen	-	15.60

een wedstrijdlicentie is verplicht (volgens CIALFO bestuurs besluit) voor pupillen en junioren, daarna op vrijwillige basis.

### **Kontributie**

CIALFO pupillen (6 jaar t/m 11 jaar)	per maand	€	5.35
CIALFO junioren (12 jaar t/m 19 jaar)	per maand	-	6.85
CIALFO senioren/veteranen	per maand	-	8.50
CIALFO recreanten	per maand	-	6.65
CIALFO Leden (GALM-project)	per maand	-	7.00 (voorlopig)

Studenten lidmaatschap \*\* per kwartaal € 4.60

\*\* Voor jeugdleden van 16 jr t/m 25 jaar die buiten de Gem.Epe gaan wonen i.v.m. studie.  
Dit in overleg met de ledenadministratie (0578-620343)

Begunstiger \*\*\* per kwartaal € 4.60 (minimaal)

\*\*\* Voor personen die WEL/NIET lid zijn van CIALFO, maar géén gebruik maken van de trainingsfaciliteiten.  
Dus wel betrokken willen zijn bij CIALFO (dit i.o.m. de penningmr.)

Bij blessures o.i.d. gaan de contributies gewoon door.

In overleg met het Bestuur van CIALFO is bij ernstige financiële problemen altijd een regeling mogelijk.

**Opzeggen van het lidmaatschap dient schriftelijk te gebeuren.**

**De opzegtermijn is vier weken tevoren**

Bij de Ledenadministratie

Postbus 140

8160 AC Epe. (maart 2002)

## Komt er een Cialfo clublied ?

---

Op zaterdag 25 mei jl. hadden de vrijwilligers van Cialfo, met of zonder partner, in het clubhuis een gezellige avond. In principe één keer per jaar wil het bestuur de mensen die zich op enigerlei wijze inzetten voor onze vereniging even in het zonnetje zetten.

De avond begon met een uitstekend buffet, dat werd verzorgd door eetcafé 't Olde Nest. Nadat iedereen "zijn of haar bord leeg had", werden de aanwezigen aan het werk gezet. Wat ons, Monique Konijnenberg en André Jonker, opviel was dat onze vereniging, in tegenstelling tot andere verenigingen, geen clublied heeft. De vrijwilligers, die in acht groepjes werden verdeeld, kregen de opdracht om zelf een tekst te maken voor een clublied op de melodie van het bekende "het kleine café aan de haven" van Vader Abraham. Tot slot moest iedere groep hun lied ten gehore brengen. Het bleek dat er veel schrijf- en zangtalent onder de vrijwilligers zit. Nadat zeven groepen hun lied hadden gezongen was groep acht aan de beurt. Deze groep bestond uit Ard Leurs en hij had speciaal een lied geschreven voor Mar en Leo Kwakernaak, die dan ook beiden op een stoel op het podium plaats moeten nemen. Gezien de tekst, die verder op in dit stuk is opgenomen, zorgde dit voor veel hilariteit.

Nadat alle groepen aan de buurt waren geweest was het de beurt aan Frank Mensink, de deskundige voorzitter, van de driekoppige jury. Door diverse groepen werd geprobeerd de voorzitter met borrels om te kopen, hetgeen niet lukte. Het jureren ging op de manier zoals dat ook bij het songfestival gebeurt. De uiteindelijke winnaar was groep F, gevolgd door de groepen A en E. Wij willen jullie de teksten van de diverse liederen niet onthouden, daarom zijn ze hieronder opgenomen.

Na afloop ontving elke vrijwilliger een linnen tas met het Cialfo logo erop. De vrijwilligers die helaas deze avond niet konden komen, krijgen alsnog deze tas z.s.m. Tot slot willen wij nog Jasper Smit, Udo Husmans, Rob Philipsen en Wim van de Bedem bedanken; zij verzorgden deze avond de bardienst (incl. de afwas!)

Monique Konijnenberg  
André Jonker

### Groep A

De gravel zit onder de schoenen, de haren plakken door zweet aan de kop

De sporters die moe in de kantine verdwijnen, het uurtje dat zit er weer op.

Moe maar voldaan zakt men in luie stoelen, de thee staat al heet voor hen klaar

Voor trainer, trainer, atleten, het trainingsprogramma was ook deze avond weer zwaar.

#### refrein:

*Daar bij de bosrand in 't prachtige Epe  
Daar ligt voor sporters een waar paradijs  
Daar bij de bosrand in 't prachtige Epe  
Is jeugd net zo belangrijk als grijs.*

De avondzon valt over terrein en clubhuis,  
de baan ligt er verlaten bij

Druppelsgewijs komen de sporters naar binnen,  
ze zijn na een werkdag weer vrij

De ene gaat springen, de ander hardlopen,  
er is voor een ieder wat wils

In groepsverband of in de je eentje  
geeft niks want na afloop is weer de pils.

#### refrein:

*Daar bij de bosrand .....*

### Groep B

De looper die loopt er zijn rondjes,  
de verspringer springt er een gat in de bak  
De trainer slaakt een kreet, vooruit maar jongen,  
ieder zijn vak.

De werper gooit er zijn discus naar een nieuwe PR  
Epe lijkt uitgestorven,  
maar in de kantine zit de vrijwilliger.

#### refrein:

*Daar bij de bosrand in 't prachtige Epe  
Daar doen de atleten ongelooflijk hun best  
Daar bij de bosrand in 't prachtige Epe  
Vooral na de training, als de dorst wordt gelest.*

### Groep C

Het cluppie uit Epe met al die atleten  
ruim 400 komen er vaak

Pups, junioren en wedstrijdathleten,  
Cialfo dat valt in de smaak.

Plezier en gezellig staan hoog in het vaandel,  
de thee die staat altijd weer klaar

Op de Wachtelenberg in de bossen van Epe,  
is alles perfect voor elkaar.

#### refrein:

*Daar bij de bosrand in 't prachtige Epe  
Daar is een cluppie blauw geel is de kleur*

---

*Daar bij Cialfo in 't gezellige Epe  
Daar ontvlucht je de dagelijkse sleur.*

### **Groep D**

De pijn in je benen, de tong op je tenen,  
het is voor Cialfo gewoon  
Het is gezellig trainen,  
het zit in je genen en uit je oren komt stoom.  
Je kunt lopen en springen en werpen met dingen  
het gebeurt alles spontaan  
Het geeft toch niet wat je doet,  
trainen gaat altijd goed, plezier staat bovenaan.

#### **refrein:**

*Daar bij de bosrand in 't prachtige Epe  
Daar zijn atleten gelijk en tevree  
Daar bij de bosrand in 't prachtige Epe  
Daar telt je leeftijd of je snelheid niet meer mee.*

### **Groep E**

De avondzon valt over straten en pleinen,  
de lopers die gaan weer op pad  
Ze worden er moe van en als ze verdwijnen,  
dan hebben ze 't wel weer gehad.  
Bij wedstrijd en crossen dan wapperen de vlaggen  
en roepen de mensen kom op  
Jureren, tuinieren, kantine bedienen,  
vrijwilligers hebben ze zat.

#### **refrein:**

*Iedereen doet graag mee aan Cialfo  
Je kunt er sporten in 't bos en op baan  
En de mensen die zijn er altijd zó  
Als je erbij bent, ga je er nooit meer vandaan.*

De thee bij Cialfo is gratis  
en dat is heel erg uniek  
De vrijwilligers werken zich te pletter  
en doen thuis al haast niets.  
Voor een hal afbreken  
draaien ze hun hand ook al niet om  
Totdat hij in Epe weer overeind staat  
en dat is het waar het bij Cialfo om gaat.

#### **refrein:**

*Iedereen doet graag .....*

### **Groep F**

Ik kom om te sporten, ik hou van het lopen,  
maar 't is niet het lopen alleen  
Het zijn ook de mensen, de trainers, het clubhuis,

't is ook heel de sfeer eromheen.  
De thee na de training, de warme kantine,  
het is er zo knus en vertrouwd  
En ieder is welkom, al loop je zo hard niet,  
al ben je piepjong of stokoud.

#### **refrein:**

*Daar bij de bosrand in 't prachtige Epe  
Daar ligt de baan van mijn club wonderschoon  
Daar ga ik dolgraag naar toe om te trainen  
Daar vindt men sfeer en gratis thee heel gewoon*

De trainer, die roept steeds loop niet zo te kleppen,  
ik kom er haast niet over heen  
Het lijkt een stel kippen, 't is veel te gezellig,  
nu wordt er weer keihard getraind.  
Dan doe je je best, loopt je steeds uit de naad,  
tot het "30" signaal eindelijk klinkt  
Blij dat je 't gehaald hebt, zo moe en voldaan,  
dat je luidkeels het clublied weer zingt.

#### **refrein:**

*Daar bij de bosrand .....*

### **Groep G**

't maakt niet uit wat voor weer of 't is,  
de baan is altijd gevuld  
de trainers manen de sporters,  
van jongens we gaan naar de baan.  
slungels en klungels, die willen gaan lopen,  
de trainer heeft veel geduld  
na afloop drinken we dan gratis thee  
voordat we naar huis toe gaan.

#### **refrein:**

*Daar bij de bosrand in 't prachtige Epe  
Daar staat het clubhuis door sporters gebouwd  
Daar bij de bosrand in 't paradijs Epe  
Daar kom je binnen en 't voelt direct vertrouwd*

### **Groep H (Ard Leurs)**

Mini-pupillen, C-pupillen, B-pupillen A-  
Pupillen, D-junioren, C-junioren, B-junioren.  
A-junioren, senioren, veteranen  
recreanten, ja ze horen er allemaal bij.

#### **refrein:**

*Daar bij de Boskamp in 't prachtige Epe  
Daar is water en thee gratis  
Daar bij de Boskamp in 't prachtige Epe  
Daar tellen Mar en Leo nog altijd mee*

## Weekendje Zeeland, wie gingen er mee?

---

*Richard* als Benjamin  
Had het reuze naar zijn zin

De vreemdganger van de groep; *René*  
At van twee loopgroepwalletjes mee

Wat eens was een stoere marinier; ons *Bartje*  
Bleek vanochtend een strippend watje

*Linda*, slank als ze is lijkt ze aan het sapje  
Maar niets is minder waar ze kikt op een vet hapje

*Elbert*, slank zijn ook zijn benen  
Menig vrouw zou ze niet willen lenen

*Harry* bleek soepel in de heupen bij het dansen  
En zat met Duitse mädchen te sjansen

*Jos* kan erg leuk met woorden spelen  
Helaas zitten in zijn heupgewrichten nog wat stijve delen

*Philip*, lopen doet hij als een speer  
Maar hij blijft een echte heer

Vrouwen, drank en rock en roll  
*Gert* heeft er soms letterlijk mond en buik van vol

*Annemarie*, geef haar zes glaasjes wijn  
en ze danst zwoel en reuzefijn

*Yvonne* stil en snel  
Ook 's nachts vindt zij de looppaadjes wel

Onze *Paulien* die hadden we lang niet gezien!  
Ze reist de hele wereld rond  
Cialfo raakte op de achtergrond

Ook *John* Steentjes heeft van die leuke hardloop-beentjes, hij kan er nauwelijks meer op staan  
Want de jenever is opgegaan

*Gerhard* was een verstokte vrijgezel  
Maar vlinders in de buik én een vriendin, nou dan weet je het wel

*Renske* lopen gaat nog niet, fietsen des te beter  
Slapen deed je de afgelopen nacht voor geen meter

*Gerbert* veel gelopen  
En eveneens flink gezopen

*Mark* onze nieuweling  
Menigeen vindt jou een lekker ding

*Elijanne* niet dom wel blond  
Rijdt bij voorkeur in de bossen van Epe rond

Dit weekend dachten velen oooohhhhh laat de dag niet kriecken. Want dan horen we *Marieke*

*Reinier* dit weekend ook hier, hij deed dienst als kamercipier. Was hij af en toe moe  
Dan deed hij vroeg zijn oogjes toe

*Jaap* sneller dan zijn donkere bril, kan het niet laten  
Hij houdt iedereen lekker stiekem in de gaten

*Henk L.* past in het wildpoepersvakje  
hij kreeg dit weekend een aangepast rugzakje

*André* kan alleen al met zijn leuke kuif en pretogen  
De sfeer bij Cialfo verhogen

*Jan* hij zit in een klein looppdipje maar niet getreurd  
Door dit weekend is hij weer helemaal opgefleurd

Wie komt er altijd erg leuk en onverwachts uit de hoek? (*Met z'n allen*) Dat is *Ria* Oosterbroek

*Henk Z.* ging met onze *Trudy* naar bed  
En *Trudy* ging met onze *Henk* naar bed  
*Pluto* dacht wat krijgen we nou  
Ik kan verrekken in de kou!

*Louis* blijkt een organisatietalent  
Hij huurde een Zeeuws weekend-appartement  
Alles was tip top voor elkaar  
Dus dat was een makkie voor *Nolda*  
Maar toch voor hen beiden drie keer hoera!!!

**Initiatief en geschreven door Nolda** (op de terugweg van Nieuw-Haamstede naar Epe)  
met medewerking van haar mederijders:  
*Ria*; heeft menig keer moeten zeggen dat wat we verzonnen hadden, écht niet door de beugel kon  
*Henk*; het is een wonder dat we heelhuids zijn overgekomen want probeer maar eens te sturen als je kromligt van het lachen  
*Trudy*; zorgde voor ideeën en voor de nodige versnaperingen en  
*Annemarie*; zorgde voor ideeën die vaak iets te scherp maar wel waar waren

## **Van Bank tot Bank: de puntjes op de i**

---

De Van Bank tot Bank staat weer voor de deur. Zaterdag 13 juli 's avonds om 18.30 uur valt het startschot van de tweede editie van deze loop. De voorbereidingen zijn in volle gang en de organisatie is op dit moment bezig om de puntjes op de i te zetten.

Naast een gewijzigde starttijd, is ook het parkoers dit jaar iets aangepast. De definitieve route staat nog niet helemaal vast, maar het is al wel zeker, dat het parkoers dit jaar sneller een stuk sneller is. Met name de finish is een stuk aantrekkelijker gemaakt, door de eindstreep in het centrum van Heerde te trekken en ook het eerste rondje in Epe, dat door veel lopers als niet- prettig werd ervaren, is er uit gehaald. Verder vindt de tijdsregistratie dit jaar plaats met behulp van chips.

### **Bussen**

Nog even een korte uitleg over het evenement. De lopers kunnen kiezen tussen twee afstanden, te weten 5 en 15 kilometer. Kinderen tot 12 jaar kunnen meedoen aan een scholierenloop van 1 kilometer. Het inschrijven geschiedt bij de Rabobank in Heerde. De lopers worden vervolgens met bussen naar de start gebracht. De start van de 15 kilometer is in Epe bij de Rabobank en de startstreep voor de 5 kilometer ligt ergens halverweg de Elburgerweg in Heerde.

### **Zwemmen**

Net als bij de vorige editie is er weer een goedgevulde prijzenpot. Na de finish vindt een verloting plaats, waar zowel lopers alsook de vrijwilligers aan deel mogen nemen. Iedere deelnemer en vrijwilliger is sowieso verzekerd van een T-shirt. Voor de lopers van de 5 en 15 kilometer liggen de inschrijfformulieren in de kantine. Dat geldt ook voor de jeugd, maar voor de duidelijkheid staat er ook in dit clubblad voor de jongste deelnemers een inschrijfformulier afgedrukt dat eventueel samen met ouders kan worden ingevuld. Voor de jeugd is het extra aantrekkelijk gemaakt. Want iedere deelnemer (met een maximum van 250) aan de 1 kilometer-loop krijgt een vrijkaartje voor het subtropisch zwembad De Veldkamp in Wezep.

### **Vrijwilligers**

De ingevulde formulieren kunnen worden opgestuurd naar het adres dat erop vermeld staat, maar ze mogen ook in de 'formulierenkast' in de kantine, links naast de bar worden gelegd.

Voor de vrijwilligers geldt dat ze zich kunnen aanmelden bij onderstaand telefoonnummer. Twijfel niet, want zaterdag 13 juli anderhalf uur langs het

parkoers de lopers de goede kant op sturen en je kunt een heel jaar met de borst vooruit in het T-shirt van de Bank-tot -Bank. Iedereen kan zien dat jij er ook bij bent geweest!!!!

Marteke Witsenboer  
Jackie Laterveer  
Gerrit Tenkink  
Tel. 0578-621678



## Grote clubactie 2002

---

Na de zomervakantie is het weer zover, de grote clubactie gaat dan weer van start!!!

Net als voorgaande jaren is het de bedoeling dat elk Cialfo-lid minstens 2 loten verkoopt. Als je ziet wat de landelijk te winnen prijzen zijn, dan mag dat geen probleem zijn. Tevens zijn er voor degene die de meeste loten verkopen zowel bij de "jongeren" als de "ouderen" leuke prijzen te winnen!

80% van de verkoopprijs (die dit jaar EURO 2,50 is), komt ten goede van de club. Daarom vinden we het zo belangrijk dat iedereen actief mee doet!!!

De opbrengst van vorig jaar was bijna NLG 2.500, dat moet dit jaar minstens EURO 1.500 kunnen worden.

De planning van de grote clubactie 2002 is als volgt:

- 14 september: start voorverkoop d.m.v. inschrijvingslijsten voor de pupillen
- 1 oktober: start verkoop van de loten; de loten zullen worden uitgedeeld door de trainers
- 14 november: trekking

In het volgende clubblad zullen we uitvoeriger ingaan op de grote clubactie 2002.

We vertrouwen erop dat door jullie inzet de grote clubactie ook dit jaar weer een mooi resultaat op zal leveren!!!

Indien jullie vragen hebben neem dan contact op met:

Debby Rijnberk                    tel.629949  
Annemarie Popping            tel.628445

**ATTENTIE!**  
**KLAAR?**  
**AF!**

**GROTE CLUBACTIE**  
*gewoon: geld voor je club!*

## Sporttechnische opleidingen

---

Waarom dit stuk in het clubblad, zult U zich afvragen. We hebben toch goede trainers en als die niet kunnen goede vervangers!

Zeker dat beamen we. Als vereniging met meer dan 400 leden moeten we ook naar de toekomst kijken. Mensen die opgeleid willen worden zullen cursussen gaan volgen en dat kost tijd. Wat voor cursussen zijn mogelijk.

### **A cursus:**

Assistent recreatieve loopgroepen, dan volgt trainer loopgroepen. De trainer loopgroepen kan de applicatie module veteranentrainer-weg volgen.

### **B cursus**

Ook de opleiding trainer-coach B-cursus

### **A cursus:**

Jeugdathletiektrainer in 4 modules start met JAL-module assistent, dan volgen de JAL-modules lopen, springen en werpen.

Vanuit beide A cursussen kan de cursus atletiektrainer gevolgd worden.

Deze start weer met AT-basismodule, dan volgen de AT-modules lopen, springen en werpen.

De AT trainer kan weer specialiseren in applicatie-module veteranentrainer-baan

Ook kan de AT trainer de applicatie-module meerkamp doen.

### **B cursus**

Na een toelatingsexamen kan de AT trainer ook de cursus trainer coach B doen

### **Specialisaties**

De trainer coach B kan zich specialiseren:

- midden- en lange-afstand baan en weg
- horden en sprint
- ver-en hinkstapspringen, hoogspringen, polsstok-hoogspringen
- speerwerpen, kogelstoten en discuswerpen, kogelslingeren.

### **C cursus**

Topsportcoaching te volgen na één of meer specialisaties

Dit is wel een technisch verhaal, maar wil je er meer van weten, kijk dan op 't planbord in de hal en.....geïnteresseerd geraakt?

Neem dan contact op met de trainers-coördinator Aggie van de Schilde. (tel 0578-573281).

## **Songfestival 2002**

Zaterdag 25 mei traden 8 muzikale groepen op voor de Gouden beker. Het werd vooral spannend tussen de groepen A en F en het onderlinge verschil werd uiteindelijk 2 punten in het voordeel van superteam F, onder leiding van leadzanger Berend Knippenberg. Het winnende songfestival-team bestond uit de volgende personen:

Aggie v.d. Schilde

Truus Koedijk

Mimi Koetsier

Hendrien Leurs

Berend Knippenberg

Barend Bosman

Gert Konijnenberg

Harry Veldkamp

Leontien Mensink

Volgend jaar moet dit team de titel zien te prolongeren., de stemmen goed in elkaar laten vallen tot een mooi geheel. Ik vond de akoestiek in de kantine goed, alleen één minpuntje toch wel: de geluidsinstallatie liet soms te wensen over. Dit is geen kritiek, al met al een geslaagde avond met veel natuur talenten, zoals ook Ard Leurs, die de Kwakernaakjes toezong op geheel eigen wijze. Het team van Johan v.d. Schilde deed het ook heel goed. Team A, volgend jaar weer strijden voor de titel??

Harry Veldkamp van het winnende team.





## Op naar Wessem

---

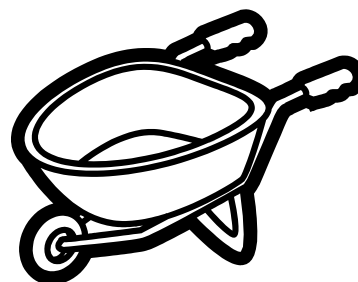
Op vrijdag 21 april jl. moest ik al zeer vroeg uit de veren; 5 uur is wel heel erg vroeg voor een ambtenaar. Ik moest om 6 uur bij Cialfo zijn want dan vertrok de werkploeg naar Wessem in Limburg om daar een botenhal te demonteren. Het was de bedoeling deze hal in twee dagen “netjes” af te breken en te vervoeren naar Epe. Door Jan Witsenboer werden we, Simon Stadegaard, Rolf Kenter en ik in ijl tempo naar Wessel gebracht. Onderweg op de A50 op de brug over de Rijn werden we nog verrast door een door de lucht vliegende kruiwagen van een voorganger. Met gevaar voor eigen lijf en leden wist Simon dit gevaarlijke projectiel van de weg te halen. Rond 8 uur arriveerden we op de plaats van bestemming, spoedig gevolgd door nog 7 andere werklieden van Cialfo en de vader van Simon met een vriend. Bij het betreden van de loods schrok ik me ongans; wat een hal! Ik wist niet dat 7 meter zo hoog was en 35 meter zo lang. Maar de echte werkers schrikken nergens van en binnen 5 minuten was iedereen aan het werk. Wat opviel was dat de “echte” werkers blootshand te werk gingen, terwijl de kantoorklerken direct de werkhandschoenen aantrokken, die ze de dag tevoren hadden aangeschaft. Samen met Rolf Kenter, ook geen man die wekelijks een hal sloop, nam ik de spijkers aan de buitenzijde voor mijn rekening. De buitenbekleding zat namelijk met spijkers vast aan balken die weer zijn bevestigd aan de stalen spanten. Tijdens het spijkertrekken keken we af en toe verlekkerd naar de plezierboten die her en der op het terrein rondom de loods stonden opgesteld.

Gerrie Stadegaard en Marteke Witsenboer verzorgden uitstekend de catering, bestaande uit koffie met echte Limburgse Vlaai, belegde broodjes, gekookt eitje, slaatje, fris en eten van de Chinees uit Wessel. 's Middags kregen we nog versterking van Jos Koedijk en Ben Hoekstra. Dat was een leuk gezicht. Beiden kwamen aan gereden in net pak, keken even rond, liepen weer naar hun auto en kwamen terug in werkplunje met de gereedschapskist in de hand.

Het was een leuke dag met hard werken en veel plezier. Dat er hard gewerkt moest worden bleek wel toen Jos op het dak van de loods tegen zijn collega riep: “Ik vind het leuk dat je tegen me praat maar je hoeft me niet aan te kijken.”. Om 19.30 uur vertrokken Gerrie, Marteke, Rolf en ik weer richting Epe, terwijl de rest een hotelletje in de buurt opzocht om de dag daarna weer verder te gaan. In de auto terug moesten Rolf en ik toch nog even iets oppiechten. Wij hadden beiden een klein tasje meegenomen met daarin een hamer, knijptang en schroevendraaier. Toen we 's morgens in Wessem aankwamen en Jan Witsenboer de kofferdeksel van

z'n auto opende, zagen we een hoeveelheid gereedschap waar bij wijze van spreken een aannemer jaloers op zou zijn. Geschrokken door zoveel mooi gereedschap, hebben Rolf en ik onze gereedschaps-tasjes maar ongeopend in auto laten liggen.

André Jonker



### Wist u dat.....

- Liselotte op de 80 horden wordt vergeleken met een hobbelaar, maar toch sneller liep dan Rosemarie
- onze tent ondanks de wind toch is blijven staan
- Johan v.d. Schilde ondanks het slechte weer toch weer op sandalen van de partij was (inclusief witte sportsokken)
- Stef als een speer over de horden ging
- Suzan van Bussel het de hele dag over de 1000 meter heeft
- Pepijn, Joost, Tom en Thijs alleen de sex-verhaaltjes uit de hitkrant lezen
- Elijanne de hele dag met een sjaal om loopt, ondanks het mooie weer, 21 graden
- Sabrina erg geïnteresseerd is in de jongens van de Gemzen
- Jolien op hoog net niet de 1.35 gehaald heeft
- op zaterdag 25 mei bijna alle pupillen- en C/D trainers mee waren naar een wedstrijd
- Judith een aanstekelijk lachje heeft
- Manon de hele dag wil inlopen
- Jolien een privé verzorgster heeft, genaamd Judith Reinders
- U haar eventueel kunt huren voor een zeer aantrekkelijk prijsje
- Sabrina bij hoogspringen “gewoon niet uitkwam”
- Jos er heel sportief uitziet in trainingspak en dus ook de hele dag rondrent om zijn groep aan te moedigen
- De oma van Stef 10 kinderen heeft, maar Stefs moeder blij is dat ze niet allemaal zoals Stef zijn
- Rosemarie de hele dag door aan het lachen is
- Ondanks al het dollen de prestaties goed waren of niet soms? Sabrina? (hoog), Liselotte? (horden)

## Verkeersregelaars

---

Zonder vrijwilligers is het niet mogelijk om wegwedstrijden te organiseren. Daar weten we bij Cialfo alles van. Om de veiligheid van de vrijwilligers en lopers te waarborgen en om ervoor te zorgen dat deze vrijwilligers ook daadwerkelijk een bevoegdheid hebben om verkeer tegen te houden, heeft de overheid een 'Regeling Verkeers-regelaars' in het leven geroepen.

Deze regeling houdt in dat de verkeersregelaar wordt geïnstrueerd door de politie. Op dit moment is nog niet helemaal duidelijk of een eenmalige instructie voldoet voor alle evenementen, die gedurende het kalenderjaar plaatsvinden of dat voor ieder evenement de parkoerswachten opnieuw hun instructies van de politie krijgen.

Naast de instructie is de verkeersregelaar ook verplicht om een speciaal reflecterend hesje te dragen met het opschrift 'verkeersregelaar'. Daarnaast dienen de verkeersregelaars nog eens extra door de vereniging te worden verzekerd.

De nieuwe regeling brengt voor de vereniging extra kosten met zich mee en ook wat extra organisatie, maar het komt de veiligheid van lopers en de parkoerswachten ten goede.

Gerrit Tenkink.



### Nieuws uit Down Under

Het volgende e-mailtje ontvingen we van twee Cialfo leden die op dit moment aan het trekken zijn door Australië:

From: Debby Schoolen  
<dschoolen@hotmail.com>  
To: info@cialfo.com <info@cialfo.com>  
Date: Monday, April 15, 2002, 10:29:11 AM  
Subject: Dag topsporters aan de andere kant van de wereld

Hier uw mede topsporters!

Hoe gaat het daar in lenteachtig Nederland! Al weer echt de lentekriebels kregen en daardoor hard aan het trainen geslagen. Aan deze kant van de aardbol is het herfst geworden. Nouja herfst.....het lijkt nog steeds op de zomer zoals in Nederland. En dat zal wel niet veel veranderen nu we over een paar dagen naar het noorden verder reizen (langs de westkust van Australië) waar de temperaturen nog steeds rond de 30 graden liggen!

Vandaag kregen we heel erg leuke post opgestuurd naar ons huisje in Perth, waar we nu voor zo'n 6 weken zijn verbleven: de clubkrant én atletiek magazine. Ja we hebben nl. hele lieve ouders die ons ook zo af en toe (wanneer ze kunnen) iets leuks toe sturen. Dit keer zat er een clubblad van Cialfo in de enveloppe. Altijd weer erg leuk om het clubblad te lezen waarbij we zagen dat het goed gaat met het ledenaantal van de club. Gefeliciteerd kunnen we wel zeggen. En een heel leuk idee wat betreft de tegeltjes met eigen tekst voor de dames w.c. die je kan krijgen wanneer je meerdere donateurskaarten verkoopt. Jammer dat we nu niet in Nederland zijn want dan hadden ook wij ons eigen tegeltje kunnen bekijken wanneer we aan het pla..... je snapt 'm wel.

We moeten het mailtje kort houden want onze mail tijd zit er alweer op.

Allemaal heel veel sportplezier toegewenst daar in Nederland, dan doen wij hier ook ons best!

We zouden ook nog de speciale groetjes willen doen aan de atleetjes die we het afgelopen jaar hebben getraind. (En plaag de andere trainers niet te hard he.)

Groetjes van  
Centina Debby

## Kleurplaat

---



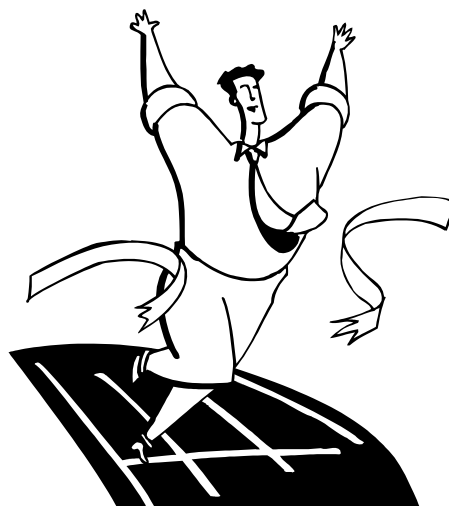
## Harry's statistieken

---

(samengesteld door Harry V. te E.)

- **Haarlemmermeer**, Nederlands kampioenschap ambtenarenloop, 20-3-2002: 12 km.: 3. Wim de Weerd 41.35 min.; Wim Hullegie, 54.00;
- **Den Haag**, City-Pier-Cityloop, NUON Run Classics, nat., 23-3-2002: 21,1 km.: vrouwen: 3. Irma Heeren, 1.10.45 u. (1<sup>e</sup> Nederlandse en CR!); Anne van Schuppen, 1.13.24 (2<sup>e</sup> Nederlandse en CR V40!);
- **Emmen**, Mazda-Lenteloop, De Sperwers, 23-3-2002: 10 km.: Evert Spijkerboer, 38.32 min.;
- **Haaksbergen**, 8<sup>e</sup> Haaksbergense Mijlen, 24-3-2002: 10 Eng. Mijlen (16,1 km.): 4. Wim de Weerd, 53.53 min. (1<sup>e</sup> M45 en CR M45!); Cees Kraaijeveld, 54.32 min. (2<sup>e</sup> M45);
- **Sneek**, Ronde van Wymbritseradeel, AV Horror, 24-3-2002: 30 km.: M40: 7. Tjibbe de Vries, 1.59.10 u. (CR M45); 17. Jan-Willem Dijkgraaf, 2.50.12;
- **Emmeloord**, Testloop van AV NOP, 30-3-2002; Uurloop; 3. Harry Veldkamp, 15.900 mtr.; 7. Jaap Kooiman, 14.575 mtr.;
- **Nijverdal**, Voorjaarsloop AV Athletics, 30-3-2002: 10,3 km.: 1. Jan van Ommen, 33.30 min.; 3. Wim de Weerd, 34.42 (1<sup>e</sup> M40);
- **Stadskanaal**, Klap-tot-Klaploop, Musselkanaal-Stadskanaal, 1-4-2002: 10 km.: vrouwen: 2. Anne van Schuppen, 35.38 min.;
- **Vleuten-De Meern**, Leidsche Rijn-halve marathon, 1-4-2002: 21,1 km.: 42. Bart Mager, 1.26.42 u.; 109. Dick Doornebal, 1.47.52;
- **Camaiore (It.)**, European Challenge, int. Baanwedstrijd, 10.000 mtr., 6-4-2002: vrouwen-B-loop: 2. Irma Heeren, 33.01 min. (CR !);
- **Hilversum**, Spanderswoudloop, 7-4-2002: 10 km.: vrouwen: 1. Anne van Schuppen, 33.38 min. (CR V40!);
- **Apeldoorn**, Centraal Beheerloop, 10 km., 7-4-2002: senioren: 6. Wichert Hoekert, 32.14 min.; 14. Jan van Ommen, 34.16; 19. Harry Veldkamp, 36.16; 23. Evert Spijkerboer, 38.40; Jan Lubbinge, 41.16; 27. Bart Mager, 41.44; M40: 1. Cees Kraaijeveld, 33.09; 2. Gerard Hendriks, 33.10; 5. Tjibbe de Vries, 35.41; 10. Jaap Kooiman, 37.21; 24. Jan-Willem Dijkgraaf, 43.55; M50: 8. Piet de Wildt sr., 43.23; vrouwen: 3. Marion van Oosten, 41.44 min. (CR!); V40: 5. Loes Ribbink, 44.06 (CR V45!); 2,8 km.: Joost Lubbinge, 13.15 min.;
- **Zeist**, Nederlandse Kampioenschappen A-junioren baan, 10.000 mtr., 12-4-2002: Jongens-A: 6. Jeroen Ribbink, 33.23.70 min. (CR !);
- **Roelofsarendveen**, 33<sup>e</sup> Brasemloop, 14-4-2002: 19.850 mtr.: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.29.45 u.;
- **Eibergen**, Baan-Lenteloop, 17-4-2002: 3000 mtr.: Gerard Hendriks, 9.23.3 min. en 1500 mtr., 4.40.3 min.;
- **Heerde**, '15 km. van De Gemzen', 20-4-2002: 1. Cees Kraaijeveld, 50.52 min. (1<sup>e</sup> M40); 14. Evert Spijkerboer, 58.45 (pr); 46. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.07.29 u.; 51. Dick Doornebal, 1.09.25;
- **Rotterdam**, Int. Fortis marathon (42,2 km.), 21-4-2002: 172. Tjibbe de Vries, 2.54.15 u. (CR M45!); 3163. Bert-Jan van Baardwijk, 3.52.22 u.;
- **Hengelo**, baan, Johan Knaap-wedstrijd, 24-4-2002: 5000 mtr.: 1. 15.12.87 min. (pr);
- **Emmeloord**, Koninginnenloop, AV NOP, 30-4-2002: 10 km.: mannen senioren: 9. Jeroen Ribbink, 35.39 min.; vrouwen: 2. Loes Ribbink, 41.30 (CR V45); mannen veteranen: 18. Jack Ribbink, 47.29 min.;
- **Lichtenvoorde**, Dr. Brenninkmegalooop, 30-4-2002: 10 km.: 2. Gerard Hendriks, 33.32 min. (2<sup>e</sup> mannen-veteranen);
- **Zutphen**, Bronsbergenrun, 30-4-2002: 21,1 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.40.52 u.;
- **Harderwijk**, baan, Athlos, 2-5-2002: 5000 mtr.: vrouwen: 1. Anne van Schuppen, 16.50.9 min. (CR V40!);
- **Nijkerk**, Burchtloop, AV Nijkerk, 4-5-2002: 10 km.: Evert Spijkerboer, 38.40 min.; 10 E.M.: Jan Lubbinge, 1.11.48 u.;
- **Eindhoven**, baan, 4-5-2002: 1500 mtr.: 1. Wichert Hoekert, 4.05.93 min. (pr);
- **Brussel (B.)**, Wereldkampioenschap halve marathon (21,1 km.), 5-5-2002: vrouwen: 41. Irma Heeren, 1.14.11 u.;
- **Almere**, Marathon van Almere, 5-5-2002: 78. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.38.35 u. (18<sup>e</sup> M40);
- **Holten**, Bevrijdingsloop, 10 km., 6-5-2002: 2. Gerard Hendriks, 32.54 min. (1<sup>e</sup> M40);
- **Utrecht**, Nederlandse Studentenkampioenschappen, 9-5-2002: 5000 mtr.: 6. Jeroen Ribbink, 16.18 min.;
- **Leeuwarden**, Nederlands Kampioenschap veteranen/masters weg, 12-5-2002: 10 km., vrouwen-45: 3. Loes Ribbink, 41.45 min. (**brons !**); 15 km.: mannen-45: 1. Wim de Weerd, 50.44 min. (**goud !**) (titel geprolongeed); 8. Tjibbe de Vries, 55.59; 10. Jaap Kooiman, 57.25 (allen goed gepresteerd!);
- **Ottawa (Can.)**, Marathon van Ottawa (42,2 km.), 12-5-2002: 28. Anne van Schuppen, 2.40.52 u. (4<sup>e</sup>. vrouw + 2<sup>e</sup> V40, CR V40!);

- **Balkbrug**, Beverwijkloop, 10 km., 18-5-2002: M45: 1. Gerard Hendriks, 33.45 min.; 2. Tjibbe de Vries, 36.16; M50: Dick Doornebal, 46.27;
- **Apeldoorn**, Profict-hardloopvierdaagse, AV Veluwe, 17 t/m 20-5-2002: 60 km. (16,4 + 14,7 + 8,7 + 21,2 km.): 19. Jaap Kooiman, 4.42.06 u. (8<sup>e</sup> M40); 20. Loes Ribbink, 4.47.58 u. (1<sup>e</sup> vrouw en 1<sup>e</sup> V45); 50. Jack Ribbink, 5.34.37 (15<sup>e</sup> M40); 100 km. (16,4 + 20,3 + 14,7 + 8,7 + 18,9 + 21,2 km.): 34. Jan-Willem Dijkgraaf, 8.17.21 u. (16<sup>e</sup> M40);
- **Epe**, Rabo Tien Engelse Mijlen (16,1 km.), AV Cialfo, 14-5-2002: 10 E.M.: 1. Wichert Hoekert, 54.17 min. (pr); 5. Cees Kraaijeveld, 56.02 (1<sup>e</sup> M45); 6. Jeroen Ribbink, 57.15 (pr); 10. Harry Veldkamp, 59.51; 21. André Meuleman, 63.31; 23. Evert Spijkerboer, 64.07 (pr); 31. Gerard Kroes, 66.33 (pr); 49. Gerbert Tiemens, 69.26; 54. Jaap Kooiman, 70.13; 55. Jan-Willem Dijkgraaf, 70.16; 60. Ben Geerts, 70.43; 63. Piet de Wildt sr., 71.02 (CR M55!); 65. Jan Lubbinge, 71.12; 80. Dick Doornebal, 76.17; 91. Jan Koers, 77.47; 18. John Steentjes, 79.28; 5 km.: 5. Edsard van Steenbergen, 18.29 min.; 6. Louis Boumeester, 18.35; 10. Saskia Schutte, 22.54 (1e vrouw); 14. Rob de Weerd, 26.49; 15. Philip Hoogenraad sr., 26.49; 16. Ria Oosterbroek, 27.09; 17. Trudy Zevenhuizen, 27.07; 19. Inge de Wilde, 31.42 min.;
- **Almelo**, baan, AV SISU, 22-05-2002: 1500 mtr.: 1<sup>e</sup>. Wichert Hoekert, 4.02.69 min.;
- **Klazienaveen**, 19<sup>e</sup> Univé Drente-marathon, 25-05-2002: halve marathon (21,1 km.): M45: 2. Gerard Hendriks, 1.14.22 u.; 10 km.: Tjibbe de Vries, 36.01 min.; Evert Spijkerboer, 39.35 (14<sup>e</sup> sen.); Gerard Kroes, 40.01 min. (pr en 16<sup>e</sup> sen.); marathon (42,2 km.): M45: 19<sup>e</sup> Jan-Willem Dijkgraaf, 3.32.50 u.;
- **Papendrecht**, 20<sup>e</sup> Nationale Lenteloop, 25-5-2002: 15 km.: M45: 1<sup>e</sup>. Cees Kraaijeveld, 51.00 min.;
- **Enschede**, Twente-marathon, 26-5-2002: Jan-Willem Dijkgraaf, 3.58.11 u.;
- **Apeldoorn**, baan, Instuifwedstrijd, AV'34 (elektr. Tijd), 31-5-2002: Jan van Ommen, 8.52.43 min.; Wim de Weerd (M45), 9.07.90; Edsard van Steenbergen, 10.14.37; Jaap Kooiman (M45), 10.24.22;
- **Geesbrug**, 21<sup>e</sup> Landschapsloop, 10 km., 1-6-2002: mannen: 4<sup>e</sup>. Harry Veldkamp, 35.59 min.;
- **Hilversum**, O2 Ladies Run, 2-6-2002: 5 km.: 1<sup>e</sup>. Anne van Schuppen, 18.10 min.;
- **Harderwijk**, baan, Athlos, 5000 mtr. 6-6-2002: vrouwen: 1<sup>e</sup>. Irma Heeren, 16.27.0 min. (CR V35!);
- **Groesbeek**, Zwitserloot Dak Run, 10 km., 8-6-2002: Gala Run: vrouwen: 6<sup>e</sup>. Anne van Schuppen, 35.30 min.; B-race, mannen: 2. Jan van Ommen, 34.49 min.;
- **Rijssen**, 14<sup>e</sup> Rijssenbergloop, 10 E.M. (16,1 km.), 8-6-2002: 8. Gerard Hendriks, 55.11 min. (1<sup>e</sup> M45); 22. Tjibbe de Vries, 59.23 min. (5<sup>e</sup> M45); 28. Harry Veldkamp, 1.01.01 u. (12<sup>e</sup> sen.); 47. Evert Spijkerboer, 1.05.25 (17<sup>e</sup> sen.); 53. Gerard Kroes, 1.06.45 (19<sup>e</sup> sen.);
- **Bergen (NH)**, '21 van Bergen', 8-6-2002: 5 km.: mannen: 1<sup>e</sup>. Jeroen Ribbink, 16.25 min.; 10 km.; vrouwen-45: 1<sup>e</sup>. Loes Ribbink, 42.15 min.;
- **Groningen**, Nederlands Kampioenschap veteranen, 9-6-2002: 5000 mtr., M45: 2. Cees Kraaijeveld, 15.55.18 min. (**zilver !**); 4<sup>e</sup>. Wim de Weerd, 16.33.00 min.;
- **Leiden**, marathon (42,2 km.), 9-6-2002: Jan-Willem Dijkgraaf, 157<sup>e</sup>. Jan-Willem Dijkgraaf, 3.49.07 u.;



## Wedstrijdverslagen

---

### **Haaksbergen, 10 E.M., 23-3-2002:**

#### **Den Haag, City-Pier-City-loop (21,1 km.), 23-3-2002:**

##### *Master Wim de Weerdt snel in 10 Engelse Mijlen Haaksbergen*

##### *Irma Heeren en Anne van Schuppen sterkste Nederlandse atletes in CPC-loop*

Irma Heeren en Anne van Schuppen hebben twee glanzende prestaties toegevoegd aan hun rijke erelijst. In de internationale City-Pier-Cityloop waren ze de beste Nederlandse atlete's. De Cialfo-vrouwen liepen beide supertijden op de halve marathon. Met 1.10.49 voor Irma Heeren en 1.13.23 voor Anne van Schuppen bleef het succesrijke tweetal niet ver verwijderd van persoonlijke toptijden. Dit was vooral opmerkelijk voor de 42-jarige Van Schuppen. De Epese is al twintig jaar actief in de wegatletiek. Ze liep haar tweede tijd ooit op de halve marathon. Irma Heeren onderscheidde zich in het vrouwenveld van Afrikaanse loopsters door na een zware wedstrijd de derde plaats voor zich op te eisen.

Het rondje Den Haag richting Scheveningse pier en weer terug naar het Malieveld is een thuiswedstrijd voor Van Schuppen. Ze heeft vele jaren in de hofstad gewoond. In 1992 was ze overall winnares. Op het snelle parkoers kon ze zo goed uit de voeten, dat dit een zeer verrassende toptijd opleverde. De laatste weken waren er al aanwijzingen dat de vorm goed was, met o.a. een mooie 1.15 u. op de lastige halve marathon in Schoorl. Voor Irma Heeren was de CPC-loop vooral een test om te zien of ze voldoende vorm zou hebben voor deelname aan het wereldkampioenschap halve marathon, dat in mei in Brussel plaatsvindt. Met een 1.10 achter de naam kan ze mee met de Europese top. Tegen het Afrikaanse geweld van toploopsters uit Kenia en Ethiopië hield ze zich in Den Haag staande. De voormalige Zeeuwse geeft nooit op. Strijdend op karakter haalde ze de derde plaats overall. 'Ik wilde zo graag op dat podium staan. Dan kun je heel diep gaan', zo zei ze. Haar gezicht liet de zware inspanningen zien. Haar volgende wedstrijd is een 10 kilometer-baanwedstrijd in Italië. Heeren gaat naar de WK-halve marathon. Als er een vrouwenteam gevormd wordt door de KNAU kan Van Schuppen ook een uitnodiging krijgen.

Bij de 10 Engelse Mijlen (16,1 km.) van Haaksbergen heeft Wim de Weerdt met 53.53 min. een nieuw Cialfo-rekord gevestigd. De Hattemse master liep bijna zeven kilometer lang op kop van het veld te sleuren. Hij liep in een groepje van vier atleten met senior Erik Borg, de triathleet Guido Gosselink en de wel bekende Marti ten Cate. In een tweede grotere

groep liepen meer veteranen, waaronder clubgenoot Cees Kraaijeveld. Toen de twee groepen samensmolten, versnelde De Weerdt, maar niet genoeg om iedereen kwijt te raken. Uiteindelijk resulteerde dit in een mooie vierde plaats in het totaalklassement. De Hattemer won bij de mannen-45 met Cees Kraaijeveld op de tweede stek in een goede 54.32 min. Beide atleten waren zeer tevreden met hun goede tijden zo vroeg in het seizoen. 'Met meer tempowerk in de komende maanden kan het nog harder', aldus Wim de Weerdt.

#### **Nijverdal, 10,2 km, Voorjaarsloop, 30-3: Stadskanaal, 10 km., Klap-tot-Klaploop, 1-4-2002:**

##### *Jan van Ommen wint Voorjaarsloop*

Jan van Ommen (AV Cialfo) heeft de Voorjaarsloop (10,2 km.) in Nijverdal op zijn naam geschreven. Hij besliste de wedstrijd van AV Athletics in de eindsprint. De Hattemer liep 33.30 min. Op de tweede plaats volgde Leon Sanderma (33.37). Als derde overall kwam Wim de Weerdt aan de meet als eerste veteraan in 34.42. De Weerdt liep de eerste kilometers op kop, maar zag zijn loopmaat Jan van Ommen soepel langszij komen. 'Het zag er weer goed uit bij Jan. Hij liep gemakkelijk.'. De Weerdt was met grote voorsprong de eerste veteraan. Succes was er ook voor Anne van Schuppen in de Klap-tot-Klaploop (10 km.). In Stadskanaal werd ze tweede met 35.38 min. De winst ging naar Vivian Ruyters, die een halve minuut sneller was.

#### **Camaioere (It.), baan, European Challenge, 6-4-2002:**

##### *Harderwijkse Cialfo-atlete loopt PR met 33.01.55 min.*

##### *Irma Heeren toont goede vorm in 10.000 meter-baanwedstrijd*

In het Italiaanse Camaioere heeft Cialfo-atlete Irma Heeren een nieuw persoonlijk rekord gelopen bij een 10.000 mtr. baanwedstrijd. In de B-race van de sterk bezette European Challenge werd de Harderwijkse fraai tweede in 33.01 min. Heeren had na afloop 'gemengde gevoelens', zoals ze zei. Ze had graag onder de 32 minuten willen lopen. Vorig jaar liep ze in Epe met 33.23 min. de snelste seizoenstijd bij de Nederlandse vrouwen. In het vrij koude Camaioere (bij Pisa) verbeterde ze haar eigen beste tijd wel met enkele seconden. Daarmee toonde ze aan al goed in vorm te zijn voor het wereldkampioenschap halve marathon, dat in Brussel wordt gehouden. De atlete van AV Cialfo startte niet in de A-race van de

---

vrouwen, omdat die te sterk bezet was. De vrouwen in die wedstrijd gingen weg op een eindtijd van 31.40 min., maar dat bleek voor veel loopsters te moeilijk te zijn. In de B-race liep Irma Heeren gedurende de 25 ronden veel alleen. De winnares, de Britse Hayley Yelling, kwam in haar reeks uit op 32.48 min. Veel Europese atletes wilden al vroeg in het seizoen een limiet lopen voor de EK in München., maar dat lukte door de weersomstandigheden lang niet altijd. Irma Heeren wilde zich testen op topniveau. De Nederlandse crosskampioene had vooraf al gezegd niet te zullen starten in München. De richttijd van 32.30 min. bleef ook ver buiten bereik. In Nederland heeft de 34-jarige loopster nauwelijks mogelijkheden om met sterke concurrentie te lopen en daarom was ze naar Italië afgereisd.

#### **Apeldoorn, baan, Trainingspakkenwedstrijd, 6-4-2002:**

##### ***Tijmen Hondelink start seizoen met verre speerworp***

Tijmen Hondelink (AV Cialfo) is vroeg in het seizoen al uitstekend in vorm. Bij de Trainingspakkenwedstrijd in Apeldoorn wierp hij de speer naar een formidabele 51.27 mtr. (clubrekord). Hij won de wedstrijd bij de A-jongens. De jeugdige Vaassenaar is een veelzijdig atleet, die zeer goede mogelijkheden heeft op de meerkamp. Hij sprintte naar 17.3 sec. op de 150 mtr. (tweede plaats, Cialfo-rekord). Bij het lastige polsstokhoogspringen werd hij eveneens tweede met 2.40 mtr.

#### **Hilversum, Spanderswoudloop, 10 km., 7-4-2002:**

##### ***Anne van Schuppen loopt supertijd in Hilversum***

Bij de Spanderswoudloop in Hilversum heeft Cialfo-atlete Anne van Schuppen een voortreffelijke 33.36 min. gelopen op de 10 kilometer. De 41-jarige Epese won de vrouwenwedstrijd. Er was wel wat wind en er waren ook nog een paar klimmetjes, maar de loopster denderde niettemin naar een supertijd. Op de vijf kilometer scoorde ze 16.48 min., waarna ze in het tweede gedeelte geen enkel verval kende. 'Ik heb wat extra rust genomen voor deze wedstrijd', zo verklaarde ze zeer tevreden haar verbazingwekkende eindtijd.

#### **Apeldoorn, Centraal Beheerloop, 10 km., 7-4-2002:**

##### ***Wichert Hoekert loopt snelle 32.14 min. op 10 kilometer (CB-loop) Cees Kraaijeveld en Gerard Hendriks superieur bij veteranen in Apeldoorn***

Bij de Centraal Beheerloop in Apeldoorn hebben Cees Kraaijeveld en Gerard Hendriks de prijzen bij de veteranen verdeeld. De snelste Cialfo-atleet op de 10 kilometer was echter Elburger Wichert Hoekert, die een prima 32.14 min. liep. Hoekert werd zesde. Bij 4-5 kilometer kreeg hij het wat lastiger. Eric Borg van Climax-Ede kon aanhaken, maar de lange atleet met de kale schedel wist Borg uiteindelijk toch weer af te schudden. 'Hij heeft slim gelopen', aldus trainer Henk Liefers, 'Hij sneed de bochten goed aan. Hij ging eerste mee met de kopgroep van enkele Marokkanen en Stefan Beumer. Als dat maar goed gaat dacht ik nog. Maar Wichert kwam de wedstrijd toch goed door'. De Elburger kan nog wel wat progressie maken, meent de Vaassense trainer, want de voormalige wielrenner is pas sinds december serieus met de loopspor bezig.

Bij de veteranen werd het een onderlinge strijd tussen de clubmaatjes Cees Kraaijeveld en Gerard Hendriks. Apeldoornse Kraaijeveld sprintte als eerste over de streep in 33.09 min., gevolgd door Hendriks in 33.10 min. De concurrentie passeerde een minuut later de finish bij het hoofdkantoor van de sponsor van het loopevenement. Beide hebben het veteranenkampioenschap 15 km. in mei als hoofddoel in de agenda staan. Tjibbe de Vries werd vijfde op de 10 kilometer bij de veteranen met een mooie 35.41. De Oldebroeker was zeer tevreden met zijn tijd. De Cialfo-atleet heeft de laatste weken veel kilometers gelopen in voorbereiding op de Rotterdam-marathon. Hierdoor was het snelheidswerk wat minder geworden. In Rotterdam hoopt Tjibbe de Vries (M45) ongeveer te eindigen in een tijd van 2.48 u.

Bij de vrouwen was er in Apeldoorn succes voor Marion van Oosten en Loes Ribbink (V45), die derde en vijfde werden in 41.44 en 44.06. Beide atletes vestigden een Cialfo-rekord. De winst bij de vrouwen ging naar Liesbeth Spoelma (Daventria) in 39.11. Trainer Henk Liefers: 'Beide kunnen nog wel wat sneller, denk ik. Marion kan misschien wel onder de 40 minuten komen op de 10 kilometer. Loes Ribbink liep laatst een goede vijf kilometer op de baan. Die gaat dit jaar ook nog sneller lopen.'

---

**NK-baan, 10.000 mtr., 12-4-2002:*****A-junior loopt 33.23 min. op 10.000 mtr.-baan  
Jeroen Ribbink knokt zich naar zesde plaats  
NK***

Bij het Nederlands kampioenschap voor A-junioren is Jeroen Ribbink van AV Cialfo fraai zesde geworden op de 10.000 mtr. Op de koude, winderige baan in Zeist had de jonge Epenaar verrassend genoeg lange tijd uitzicht op een podiumplaats. Hij kon goed meekomen in een kopgroep van zes atleten. Tot twee keer toe knokte hij zich naar voren om mee te doen met de koplopers. Met een persoonlijk rekord van 33.23.70 en een zesde plaats behaalde Jeroen Ribbink een optimaal resultaat. 'Het kan niet beter', zo vond de atleet zelf ook, die na de finish uitgeput op de baan ging liggen. Nederlands kampioen werd Ronald Schroer (Hera) in 32.18.99.

Met een persoonlijk rekord van 15.59 min. op de 5 kilometer was Ribbink vantevoren op papier een van de minste lopers, maar daar zag het tijdens de race niet naar uit. Op de baan van AV Fit liep de atleet uit de trainingsgroep van Henk Liefers direkt mee met de besten. 'Over tactiek hoef ik Jeroen niets te vertellen. Hij liep goed aan de binnenkant en hij schoof een plaatsje op als het kon.', aldus de Vaassense trainer. Ondanks het hoge aanvangstempo moest de A-jongen pas na drie kilometer lossen. Hij kon later weer aansluiting vinden bij de vijf atleten vooraan. Dit gebeurde daarna nogmaals. De 25 rondjes op de baan zijn voor elke langeafstandsloper een mentale slag. Jeroen Ribbink liep voor het eerst een 10.000 meterbaan-wedstrijd. 'Nou, na acht kilometer werd het toch wel erg zwaar. Toen had ik het wel zo'n beetje gehad', verzuchtte hij, 'Je weet niet precies wat je ervan moet verwachten. Ik kende de meeste atleten wel van het Nederlands kampioenschap cross. Een aantal jongens zijn voor mij geëindigd. Ook had ik op internet wat uitslagen opgezocht. Ik heb een keer 33.55 op straat gelopen op de 10 kilometer, maar dat is toch heel anders als op de baan. Met deze plaats en deze tijd ben ik echt supertevreden.' De 5000 mtr. bij de Nederlandse Studentenkampioenschappen begin mei is het volgende doel van de Eper loper. In 2003 zal AV Cialfo in Epe het Nederlands kampioenschap 10.000 meter organiseren.

**Epe, baan, instuifwedstrijd, 11-4-2002-05-01*****Grote deelname bij baaninstuif van AV Cialfo  
Atleten starten seizoen voortvarend met  
goede prestaties.***

De eerste wedstrijd van het Ijsseldelta-baancircuit is met de deelname van 200 atleten een groot succes geworden. De organisatie van AV Cialfo had gerekend op zo'n zestig atleten, maar de belangstelling voor de baanatletiek bleek toch nog niet zo slecht, als vaak wordt verondersteld. De grote toeloop vergde wat improvisatievragen van de wedstrijdorganisatie, maar met wat tijdverlies konden alle onderdelen goed worden afgewerkt. Hoewel het behoorlijk fris was, kwamen veel sprinters naar de QolorTechbaan in Epe. B-jongens Vincent Mooy (Flevo Delta) met 11.89 sec. en senior Mark Celie (Athlos) met 11.29 sec. op de 100 meter noteerden vroeg in het outdoorseizoen al mooie tijden. Bij de jongens won Tijmen Hondelink de 200 mtr. in 24.38 sec. Hij wierp de speer naar een voortreffelijke 54.25 mtr. Op de langste afstanden gingen de zege's naar AV Cialfo. Wichert Hoekert won de 800 mtr. in 2.02.15 min.; de 2000 mtr. eindigde in een zege voor 'master' Cees Kraaijeveld in 6.01.80. De Apeldoornse etaleerde een goede vorm met een scherp eindschot.

De Cialfo-wedstrijd maakt onderdeel uit van een circuit van vijf wedstrijden met een vervolg in: Kampen (15 mei), Harderwijk (12 juni), Meppel (29 augustus) en een finale in Zwolle (14 september). Het initiatief is genomen om de baanatletiek te stimuleren. Vooral bij de oudere jeugd neemt de deelname af. Ter stimulering zijn er circuitprijsjes. In Epe was elektronische tijdwaarneming en windmeting aanwezig. Ook dit werd gewaardeerd.

In Epe waren er niet alleen loopnummers, maar ook technische onderdelen (hinkstapspringen, verspringen, speerwerpen, discuswerpen). Bij de B-meisjes won Tara Nijhof het speerwerpen met 25.16 mtr. Linda van Westerveld (Cialfo) werd derde met 23.13 mtr. De verste sprong kwam op naam van Frank Koopmans (PEC Zwolle) met 6.48 mtr. Jeroen ten Heuvel (Flevo Delta) wierp de speer naar 54.78 mtr. Het prestigeduel op de 4 x 200 mtr.-estafette werd gewonnen door Sprinter in 1.37.60 min.



---

**Eindhoven, baanwedstrijd, 4-5-2002:  
Brussel (B.), WK-halve marathon, 5-5-  
2002:**

***Irma Heeren baalt van prestatie WK-halve  
marathon***

Op het wereldkampioenschap halve marathon in Brussel is Irma Heeren 41<sup>e</sup> geworden met 1.14.11 u. De Harderwijkse atlete van AV Cialfo was enorm teleurgesteld. Ze had gehoopt op een plek bij de eerste 25. Het lastige parkoers in de Brusselse hoofdstad was glad. Ook was het koud met opspattende regen op de kuiten. 'In het begin draaide ik goed, maar na een paar kilometer werd het al moeilijk. De tijd valt me zwaar tegen. Het is een tijd van niks'. Heeren heeft een persoonlijk rekord van 1.10. Hiermee kan ze goed meekomen in de Europese top, maar op de WK-halve marathon bleef ze ver verwijderd van een toptijd. De komende twee weken neemt de atlete rust. In de zomer wil ze nog enkele buitenlandse topwedstrijden lopen.

In Eindhoven heeft Wiechert Hoekert in de stromende regen een 1500 meter-baanwedstrijd gewonnen in een goede 4.05.93 min. De Cialfo-atleet liep alleen op kop, maar vestigde in zijn solo-race wel een fraai nieuw persoonlijk rekord. Het komende weekeinde wil hij in Epe bij de seniorencompetitie proberen om voor het eerst onder de vier minuten te lopen op de 1500 mtr.

**Utrecht, Ned. Studentenkampioenschappen, 9-5-2002:**

***Jeroen Ribbink zesde bij studentenkampioenschappen***

Jeroen Ribbink is zesde geworden op de 5000 meter bij de Nederlandse studentenkampioenschappen. In Utrecht kwam de Cialfo-atleet uit op 16.18 min. De talentvolle Epenaar had gehoopt op een tijd onder de 16 minuten, maar dat was met het warme weer niet mogelijk. Zijn persoonlijk rekord staat op de 5 kilometer op de baan op 15.59 min. Ribbink kon tot drie kilometer (9.26 min.) goed meekomen met de kopgroep. Hij bivakkeerde rond de derde-vierde plaats. Hij had lange tijd uitzicht op een ereplaats, maar moest na tien minuten helaas toch afhaken. 'Ik heb het geprobeerd. Als je een goede tijd wilt lopen moet je niet bang zijn', zo zei hij, 'als je niet direkt meegaat met de koplopers dan kun je het wel schudden. Sommige atleten hebben al eens een minuut harder gelopen dan ik, maar je weet maar nooit. Als je in het begin gaat afwachten kom je misschien alleen te lopen en dat kan het nooit wat worden.'

**Vierde plaats Anne van Schuppen in  
Ottawa-marathon (2.40 u.)  
Goud voor Wim de Weerd; brons voor  
Loes Ribbink op NK**

Bij de Nederlandse wegkampioenschappen voor veteranen heeft Wim de Weerd (M45) goud en Loes Ribbink (V45) brons veroverd. Regerend kampioen De Weerd kende weinig twijfels. Hij opende met twee snelle kilometers van iets meer als drie minuten. Hij liep 50.44 min. op de 15 km. en de Cialfo-master werd niet meer achterhaald door de concurrentie in Leeuwarden. De veteranenvrouwen hadden 10 kilometer op het programma staan. De bronzen medaille van Loes Ribbink was een complete verrassing. Ze had 41.45 min. op de klokken staan. Tjibbe de Vries en Jaap Kooiman maakten het Cialfo-succes compleet met een mooie 8<sup>e</sup> en 10<sup>e</sup> plaats.

In het Canadese Ottawa is Anne van Schuppen vierde geworden op de marathon met 2.40 u. De Epese had op een iets snellere tijd gehoopt.

De organiserende vereniging AV Lionitas had in Leeuwarden een ronde van vijf kilometer uitgezet met start en finish op de baan. De mannen en vrouwen gingen gelijk van start. Op het bochtige parkoers kon Hattemer De Weerd goed uit de voeten. 'Ik heb goed kunnen trainen tijdens een week in Portugal. Ik was goed in vorm. Op een medaille had ik wel een beetje gerekend, maar dat het weer goud wordt net als vorig jaar in Groningen dat is natuurlijk heel mooi. Ik zeg maar zo; kampioen worden is moeilijk, maar kampioen blijven dat is nog moeilijker.' Wim de Weerd betrok ook Loes Ribbink bij het succes van de Cialfo-atleten. 'Ik vind het hartstikke mooi voor haar. Dat had toch niemand verwacht.' Dat vond de atlete zelf ook, die voor het eerst in haar carrière mocht plaatsnemen op een nationaal podium. De derde plek werd beloond met bloemen en kussen van bondscoach Gerard Nijboer. Bij de vrouwen-45 waren Hetty Everhardus (Sportlust) met 38.22 min. en Marian Mijwaard (GAC) met 40.21 min. ongenaakbaar. Daarna volgde een groep met kanshebbers op de derde plek. Loes Ribbink rekende zich daar vantevoren op het NK-weg voor veteranen niet toe. 'Een vijfde-zesde plek dat had ik al heel mooi gevonden. Ik schrok wel van de start. Die vrouwen gingen als idioten weg. Dat ligt mij helemaal niet. Maar er waren er ook een paar die later ver terugvielen. Daar heb ik van kunnen profiteren. Kennelijk had ik mijn race beter opgebouwd.' De Epese heeft door rugproblemen lange tijd niet goed kunnen trainen. Soms dreigde haar loopcarriere helemaal tot stilstand te komen, maar de laatste maanden waren de prestaties uitstekend. Dit

---

resulteerde in een knappe derde plaats op het Nederlands kampioenschap.

'Ik ben niet zo blij met deze tijd', zo reageerde Anne van Schuppen (AV Cialfo) op haar tijd van 2.40 u. in Ottawa (Canada). Ze had gehoopt enkele minuten sneller te lopen. Toch staat de Epese tweede op de marathon-seizoensranglijst van de vrouwen. Het was haar beste tijd in twee jaren. In de voorbereiding op deze marathon had Van Schuppen enkele zeer goede wedstrijden gelopen met onder meer 33 min. op de 10 km. en 1.13 u. op de halve marathon in Den Haag. In Canada kwam ze volgens plan door in 1.17 u halverwege. Daarna kwam ze alleen te lopen en sloopte de koude wind haar krachten. Ze lag tweede in de wedstrijd maar werd nog door twee vrouwen achterhaald op 35 en 40 km. om als vierde te finishen in het vrouwenveld.

#### **Epe, seniorencompetitie, 12-5-2002:**

***Rutger Smith (Argo) plaatst zich in Epe voor EK met fabuleuze discusworp***  
***Wichert Hoekert wint 1500 mtr. na lange solorace (4.01 min.)***

Met een rekordaantal punten heeft de mannenploeg van AV Cialfo de vierde plaats behaald in de seniorencompetitie op de eigen Qolortechbaan in Epe. Wichert Hoekert won de 1500 mtr. in een sterke solorace in 4.01.7 min. De Elburger is een van de toplopers bij de Eper club, die de laatste tijd opmerkelijke resultaten scoort. Voor de atletiek liefhebbers viel er in Epe veel te genieten. De middenafstandslopers Bram Som en Arnoud Okken waren naar de Veluwe gekomen. Beiden akteerden in Wenen op het EK-indoor. Som klokte 22.1 sec. op de 200 mtr. en 47.5 sec. op de 400 mtr. Okken won de 800 mtr. in 1.49.7 min. De beste dagprestatie kwam op naam van oud-jeugdwereldkampioen Rutger Smith van Argo-Groningen. Hij maakte de Eper organisatie blij met een formidabele uithaal met de discus. Met 62.85 mtr. plaatste hij zich voor de Europese kampioenschappen in Munchen. Daarnaast stootte de sympathieke krachtpatser de kogel ook nog eens naar 19.04 mtr.; een afstand die niet erg gebruikelijk is in Nederland.

De mannen van AV Cialfo hebben met hun goede prestaties uitzicht op een finaleplaats in de competitie. Dit resultaat werd vooral bereikt doordat op alle onderdelen goede gemiddelde scores werden gehaald, zonder echte zwakke onderdelen. Cierel Huisjes liet zich weer goed zien op de 110 mtr. horden (17.4 sec.) en de 100 mtr. (12.2 sec.). Veteraan René Hondelink wierp de discus naar 27.22 mtr. Het optreden van de estafetteploeg mocht er ook zijn; Wichert Hoekert,

Jan van Ommen, Steven Hofenk en Cierel Huisjes brachten het stokje veilig naar de finish in 2.20.6 min. op de Zweedse estafette (2.20.6 min.). Eind juni is de tweede wedstrijd van de landelijke veteranencompetitie eveneens toegewezen aan AV Cialfo.

#### **Epe, Rabo 10 Engelse Mijlen, 14-5-2002:**

***Cialfo-atleet met eindsprint naar zege in thuiswedstrijd (54.17 min.)***  
***Wichert Hoekert wint Rabo-Tien Engelse Mijlen in Epe***

De Rabo-Tien Engelse Mijlen in Epe is gewonnen door Cialfo-atleet Wichert Hoekert in een goede 54.17 min. Hij besliste de wedstrijd in de laatste tweehonderd meter dichtbij de atletiekbaan in zijn voordeel door de Apeldoornse Melchior van de Pol (54.20) te verslaan. De AV'34-loper had veel kopwerk gedaan, maar kon het laatste stukje niet meer genoeg aanzetten. Hoekert: 'Ik heb als een wielrenner gelopen. Zondag had ik al de 1500 meter gelopen (4.01 min.). De eerste kilometers had ik behoorlijk stramme benen. Later ging het wel goed. Ik heb niet voor de tijd gelopen, maar voor de winst.' Bij de vrouwen ging de eerste plaats naar Hermie Drenth (PEC Zwolle) in 1.09.33 u.

De wedstrijdorganisatie was tevreden over de goede deelname. Vorig jaar kon de loop niet doorgaan vanwege de MKZ-crisis, maar de atleten wisten de weg naar het sportpark Wachtelenberg weer te vinden. Met goede weersomstandigheden was het parkoers via Tongerenseweg-Elburgerweg-Zuidweg en Dellenweg een mooie uitdaging. Hoekert en Van de Pol liepen al snel weg, daarna volgde een groepje van vijf lopers. Alex Scholten (AV Veluwe) had de langste adem. Hij werd derde in het totaalklassement met 55.33 min. en eerste veteraan. Cees Kraaijeveld (Cialfo) werd eerste in de categorie-M45 met 56.02 min. Verrassend was het sterke optreden van A-junior Jeroen Ribbink. Hij mocht van trainer Henk Liefers voor het eerst meedoen aan een langere stratenwedstrijd. 'Maar wel met de rem erop. Jeroen moest op zijn hartslagmeter letten' aldus de Vaassense trainer. Ribbink werd zesde met 57.15 min. Harry Veldkamp eindigde als tiende met 59.51 min.

#### **Apeldoorn, Hardloopvierdaagse, 17 t/m 20-5-2002:**

***Loes Ribbink wint Hardloopvierdaagse Apeldoorn (60 km.)***

De Hardloopvierdaagse in Apeldoorn is een groot succes geworden voor organisatie en atleten. Loes

---

Ribbink (AV Cialfo) won de 60 kilometer bij de vrouwen in 4.47.58 u. Het loopevenement werd voor de eerste maal georganiseerd door AV Veluwe. De deelnemers konden kiezen tussen vier dagen 60 kilometer hardlopen (4 etappe's) of vier dagen 100 kilometer hardlopen (6 etappe's). Het was de eerste maal dat in Nederland een dergelijke etappewedstrijd gehouden werd. Met 150 inschrijvingen en prachtig Pinksterweer maakte het sportfestijn een vliegende start. AV Veluwe zal volgend jaar de tweede editie organiseren.

De deelnemers kregen heuvelachtige parkoersen voor de voeten in Apeldoorn, Ugchelen, Hoog-Soeren, Kootwijk, Loenen en Hoog Buurlo. Op de 100 kilometer waren Arend Ramaker (6.31.36 u.) en Majet Spoelder (8.00.47 u.) de winnaars. Ultraloper Jan-Willem Dijkgraaf uit Epe werd 34<sup>e</sup> met 8.17.21u. De kilometervreter van AV Cialfo kent deze wedstrijden uit het buitenland. Voor Loes Ribbink was het de eerste maal dat ze deelnam. 'Het was best zwaar. Elke dag waren er flinke beklimmingen. Ik zag vooral op tegen de halve marathon van de laatste dag. Ik heb lange tijd die afstand niet meer gelopen door rugproblemen, maar het ging toch wonderbaarlijk goed. Ik wilde 12 km. per uur lopen. Dat lukte precies. De winst bij de vrouwen kwam niet meer in gevaar. Ik vond het heel leuk en ik doe volgend jaar zeker weer mee. Ik moet de organisatie een groot compliment geven. Alles was prima geregeld.' De winst bij de mannen ging naar Thomas Drossler in 3.42.57. Jaap Kooiman werd 19<sup>e</sup> met 4.42.06 u. en Jack Ribbink eindigde als 50<sup>e</sup> in 5.34.37 u.

#### **Papendrecht, Klazienaveen, Almelo, 22-5+25-5-2002:**

**M45:Kraaijeveld 1<sup>e</sup> in Papendrecht; Hendriks 2<sup>e</sup> in Klazienaveen**

**Wichert Hoekert wint 1500 meter in Almelo (4.02 min.)**

Wichert Hoekert (AV Cialfo) heeft voor de derde keer op rij een 1500 meter-baanwedstrijd gewonnen. In Almelo finishte hij na 4.02.62 min. De organisatie had voor een 'haas' gezorgd, maar die atleet liep de tweede ronde niet hard genoeg voor de volgersgroep. Hierdoor kwam de talentvolle Elburger niet onder de magische grens van vier minuten. De Cialfo-atleet zette de tegenstand wel gemakkelijk opzij met een goede laatste 300 meter.

In Papendrecht heeft Cees Kraaijeveld een 15 kilometer-stratenwedstrijd gewonnen bij de M45. De traditierijke Lenteloop werd door de Apeldoornse afgelegd in exact 51 minuten. Komende vrijdag start hij op een 3000 meter in zijn woonplaats. Met 9.03

min. was hij in de winter al supersnel op deze afstand. Hij bleef toen maar net boven het Nederlandse rekord. Ook nationaal kampioen Wim de Weerdts zal hier meedoen. Gerard Hendriks (M45) richt zich op de marathon van het Europese veteranenkampioenschap in het Duitse Potsdam. In de aanloop naar deze wedstrijd testte hij zich in Klazienaveen. Met 1.14.22 u. behaalde hij de tweede plaats op de halve marathon. Hendriks werd al eerder Europees en Nederlands kampioen op de klassieke afstand. Vorig jaar liep hij twee keer 2.34 op de marathon.

#### **Apeldoorn, baan, instuifwedstrijd, 31-5-2002:**

##### **Epe, pupillencompetitie, 1-6-2002:**

**Goede 3000 mtr. Jan van Ommen in Apeldoorn (8.52 min.)**

**Formidabele hoogtesprong Lianne van Leeuwen bij A-pupillen**

Jan van Ommen (AV Cialfo) is derde geworden bij een 3000 mtr. baanwedstrijd in Apeldoorn. Deze instuifwedstrijd van AV'34 werd goed bezocht. Met prima loopweer kwam de Hattemer tot een goede 8.52.43 min. Samen met clubmaat Wim de Weerdts (M45) kwam Van Ommen al snel naar de kop van het lopersveld. De eerste 1000 meter ging in ongeveer 2.55 min. Daarna moest de Cialfo-atleet iets toegeven om aan het einde toch weer sterk terug te komen met een goede finish. Wim de Weerdts kwam uit op een tijd van 9.07.90 min. Hij toonde aan goed in vorm te zijn voor de Nederlandse veteranenkampioenschappen op de baan. De Weerdts loopt komend weekeinde in Groningen de 5000 mtr. De nationale kampioen denkt dat een tijd van 15.30 min. nodig is voor een medaille. 'Met deze 3 km. ben ik tevreden. Ik denk dat ik mee kan doen voor een medaille. Cees Kraaijeveld en Theo van 't Veer zullen de grootste concurrenten zijn op het NK'.

Met bijzonder goed sportweer is in Epe de pupillencompetitie georganiseerd. De grootste verrassing was de uitzonderlijke 1.30 mtr. van Lianne van Leeuwen bij het hoogspringen. De talentvolle eerstejaars A-pupil won de meerkamp met 7.02 mtr. met de kogel en 3.52.2 min. op de 1000 mtr. Bij de tweejaars A-pupillen heeft AV Cialfo meer succesvolle talenten. Mala Noijs sprong 1.20 mtr. hoog, waarmee ze won in haar leeftijdsgroep. Nicole Kwakkel liep 4.00.6 min. op de 1000 mtr. Sacha Popping werd tweede bij het kogelstoten met een prima 7.33 mtr. In totaal deden in Epe bijna 190 pupillen mee uit de regio Veluwe-IJsselstreek.

---

## **Div. wedstrijden, 8+9-6-2002/NK-veteranen, 9-6-2002:**

### ***Veel Cialfo-ereplaatsen in wegwedstrijden NK-veteranen: Goud voor Hondelink; zilver voor Kraaijeveld***

René Hondelink (M55) heeft bij het Nederlands kampioenschap voor veteranen goud behaald bij het hoogspringen. Cees Kraaijeveld (M45) won zilver op de 5000 mtr. Hondelink miste door blessureleed de gehele wintertraining, maar de Vaassenaar kwam juist op tijd in vorm voor het kampioenschap. In Groningen bedwong de Cialfo-atleet een hoogte van 1.55 mtr. Dat was vijf centimeter meer als Rob Dekker van Castricum. Dekker was op voorhand de te kloppen man. Bij het speerwerpen bleef hij maar net buiten de medailles met een vierde plaats en 36.20 mtr. Slechts acht centimeter scheidde hem van de bronzen plak.

Op de 5000 meter was het Cees Kraaijeveld die het zilver opeiste met 15.55.18 min. Wim de Weerdt had een slechte dag. Hij werd vierde met 16.33.00 min. Het was Hattermer De Weerdt die de eerste ronden op kop liep in de gemengde race van M40 en M45. Kraaijeveld en De Weerdt komen uit in de veteranenklasse-M45. Waar Kraaijeveld goed kon volgen moest De Weerdt steeds meer inleveren. De Apeldoornse kreeg het zwaarder toen de latere winnaar Theo van de Veer (Climax-Ede) op kop ging sleuren. Deze won met grote voorsprong in 15.40.77 min. Kraaijeveld leverde een knappe prestatie door nog net de sterk lopende Ruud Woord voor te blijven. De Weerdt werd wel gepasseerd. 'De laatste twee ronden heb ik het laten gaan', zo gaf hij toe, 'ik had totaal geen macht in de benen. Gelukkig kon Cees volhouden en pakt hij het zilver'.

In Rijssen heeft Gerard Hendriks zich goed laten zien op de 10 Engelse Mijlen (16,1 km.). Met 55.11 min. won hij in de categorie-M45. In het totaalklassement van de Rijssenbergløop werd Hendriks achtste. Tjibbe de Vries bleef ook nog onder het uur met een keurige 59.23 min. op het heuvelachtige parkoers.

Cialfo-atlete Irma Heeren was alle mannen te snel af in een 5000 meter-baanwedstrijd in haar woonplaats Harderwijk. Ze won met 16.27.0 min. De 35-jarige loopster had na het voor haar teleurstellend gelopen WK-halve marathon vier weken pauze ingelast. De komende tijd wil ze baan- en kortere wegwedstrijden lopen.

In Groesbeek is Anne van Schuppen zesde geworden in de 10 kilometer lange Galaraun. Haar eindtijd was 35.30 min. De Epese ging het sprintduel aan met Daphne Panhuysen. Beide atletes kregen dezelfde tijd,

maar de Cialfo-atlete werd hoger geklasseerd. Ze werd fraai derde Nederlandse achter Nadja Wijenberg en Wilma van Onna en drie Keniaansen. Jan van Ommen werd in Groesbeek tweede in de B-race met 34.49 min. In het Noordhollandse Bergen won Jeroen Ribbink een 5 kilometer gemakkelijk in 16.25 min. Loes Ribbink was de snelste veterane-45 op de 10 km. met 42.15 min.

## **Groningen, NK-veteranen, 9-6-2002:**

### ***Goud voor Hondelink***

Bij de Nederlandse kampioenschappen voor veteranen heeft René Hondelink (M55) goud behaald bij het hoogspringen. De Cialfo-atleet bedwong de lat op 1.55 mtr. Hij probeerde in Groningen nog wel over 1.60 mtr. te komen, maar met een kleine blessure aan de knie liet de Vaassenaar het bij één poging. Hondelink wist dat Rob Dekker van Castricum zijn grootste concurrent zou worden. 'Die begon op 1.40 mtr. Ik startte op 1.45 mtr. zo hield ik voorsprong. Hij stond daardoor meer onder druk'. De veteraan was deze winter lange tijd geblesseerd maar kwam op tijd in vorm voor de Nederlandse kampioenschappen.

Behalve het goud bij het hoogspringen haalde René Hondelink ook nog een knappe vierde plaats bij het speerwerpen. In Groningen kwam hij tot 36.20 mtr. 'Ik stond lange tijd op de derde plaats, maar er kwam toch nog iemand acht centimeter verder. Ik begon ook steeds meer last te krijgen van mijn linkerbeen. Dat afzetbeen blokkeer je bij de afworp van de speer. Gelukkig had ik al goud. Dat nemen ze me niet meer af.' De Cialfo-atleet uit Vaassen neemt deze week wat rust. 'Op 30 juni is de tweede wedstrijd van de veteranencompetitie in Epe. Dan wil ik natuurlijk heel graag meedoen. Ik zal in ieder geval hoogspringen'.

## **Uitslagen**

### **Apeldoorn, CB-loop, 10 km., 7-4-2002:**

Mannen senioren: 6. Wichert Hoekert, 32.14 min.; 14. Jan van Ommen, 34.16; 19. Harry Veldkamp, 36.16; 23. Evert Spijkerboer, 38.40; 27. Bart Mager, 41.44; Mannen-M40: 1. Cees Kraaijeveld, 33.09; 2. Gerard Hendriks, 33.10; 5. Tjibbe de Vries, 35.41; 10. Jaap Kooiman, 37.21; 24. Jan-Willem Dijkgraaf, 43.55; 28. Jack Ribbink, 49.18; Mannen-M50: 8. Piet de Wildt sr., 43.23; vrouwen: 3. Marion van Oosten, 41.44 (CR); 5. Loes Ribbink, 44.06 (CR V45). Rekreanten: Jan Lubbinge, 41.16 min.

### **Epe, baan, instuifwedstrijd 11-4-2002**

Goede prestaties Cialfo-atleten: JPB: Pieter Verschuur, 40 mtr., 8.09 sec. en 1000 mtr., 4.31.60 min.; MPB: Debby Hazelaar, 1000 mtr., 4.11.24 min.; MPA: Nicole Kwakkel, 60 mtr., 9.42 sec. en

1000 mtr., 4.11.05 min.; MD: Aylin Yalcinkaya, 60 mtr., 9.38 sec.; Jolien Philipsen, 1000 mtr., 3.51.32 min.; JA: Udo Husmans, 200 mtr., 25.45 sec.; MA: Christel Baack, discus, 20.70 mtr.; VS: Marion van Oosten, 2000 mtr., 7.24.15 min. (CR); M45: Gerard Hendriks, 2000 mtr., 6.04.83 min.; M65: Jan Douma, 2000 mtr., 8.34.71 (CR); M50: René Hondelink, hinkstapspringen, 9.82 mtr. (CR) en speer, 35.60 mtr. en discus, 25.48 mtr.

#### **Kampen, Pupillen-medaillewedstrijd, 13-4-2002:**

JPC (40 mtr., ver, bal): 23. Joren de Goede, 9.1, 2.45, 13.39; MPC (ver, bal, 40 mtr.): 4. Anouk Visser, 2.41, 11.55, 8.2; 16. Liz Maarseveen, 1.66, 7.47, 9.9; JPB (1000 mtr., kogel hoog): 6. Pieter Verschuur, 4.26.6, 5.76, 1.05; 17. Sebastiaan van Leeuwen, 5.01.6, 5.06, 1.00; 30. Rijnmar de Goede, 5.44.1, 4.44, 0.90; MPB (1000 mtr., hoog, kogel): Alyssa Vreeken, 4.23.6, 0.90, 4.22; 9. Debby Hazelaar, 4.13.9, 0.85, 3.91; 13. Michelle Das, 4.36.0, 0.85, 3.38; 15. Afra de Leeuw, 4.54.3, 0.85, 3.04; 17. Jelleke Boomsluiters, 5.17.3, 0.85, 3.18; 19. Milou Stevensz, 5.53.6, 0.85, 3.29; 20. Emma ten Brinke, 5.31.9, 0.75, 3.23; 23. Tjitske de Vries, -, 0.80, 3.05; JPA-1<sup>e</sup> jrs. (1000 mtr., bal, ver); 13. Thijs Lubbinge, 4.18.2, 27.95, 3.03; JPA-2<sup>e</sup> jrs. (1000 mtr., ver, bal): 19. Muhsin Calisal, 4.31.5, 3.05, 18.46; 25. Wisse Boomsluiters, 4.58.2, 2.59, 10.97; MPA-1<sup>e</sup> jrs. (1000 mtr., bal, hoog): 2. Lianne van Leeuwen, 3.57.7, 23.50, 1.20; 6. Nancy van Petersen, 4.09.8, 14.47, 1.10; 15. Caroline Bijsterbosch, 4.25.0, 12.94, 1.00; 23. Fabienne Tya, 4.56.0, 12.97, 0.95; MPA-2<sup>e</sup> jrs. (1000 mtr., hoog, bal): 2. Nicole Kwakkel, 3.56.5, 1.10, 20.45; 3. Sacha Popping, 4.51.9, 1.10, 37.48 (CR !); 7. Sara Zevenhuizen, 3.58.0, 1.10, 15.39; 10. Mala Noija, 4.17.7, 1.20, 13.88; 11. Christel Harmsen, 4.19.7, 1.05, 20.86; 35. Marlou v.d. Vlekkert, 4.48.8, 0.85, 9.25.

#### **Harderwijk, medaillewedstrijd BCD-junioren, 13-4-2002:**

JD (1<sup>e</sup> jrs.) (kogel, ver, 80 mtr. H., speer): 3. Joost Lubbinge, 8.84, 3.84, 18.4, 17.67; 26. Thijs v.d. Brink, 3.50, 2.71, 35.2, 8.76; JD (2<sup>e</sup> jrs.) (kogel, ver, 80 mtr. H., speer): 14. Tom Koele, 6.96, 3.87, 17.6, 21.20; 26. Stef v.d. Bedem, 5.20, 3.27, 19.1, 15.10; 28. Jan Hesselink, 4.92, 2.33, 32.2, 13.54; MD (1<sup>e</sup> jrs.) (speer, kogel, ver, 60 mtr. H.): 17. Meike Kleinpaste, 10.61, 5.57, 2.97, -; 19. Anne Hesselink, 11.90, 6.06, 2.42, 23.6; 21. José Bosch, 6.50, 4.70, 2.66, 21.0; MD (2<sup>e</sup> jrs.) (60 mtr. H., ver, kogel, speer): 12. Josien Noppers, 13.9, 3.43, 5.69, 6.80; JC (1<sup>e</sup> jrs.) (discus, kogel, hoog, 100 mtr. H.): 14. Pepijn Boomsluiters, 19.72, 7.15, 1.30, 21.7; 24. Jelle Aalbers, 14.10, 5.51, 1.20, 22.7; JC (2<sup>e</sup> jrs.) (discus, kogel, hoog, 100 mtr. H.): 7. Rick Hahn, 20.01, 7.60, 1.25, 18.6; MC (1<sup>e</sup> jrs.) (discus, kogel, 80 mtr. H., hoog): 14. Manon Logtenberg, 14.69, 6.75, 18.4, 1.20.

#### **Assen, C/D-competitie, 2<sup>e</sup> divisie, 20-4-2002:**

Jongens-D: Tom Koele, 80 mtr., 12.58 sec. en ver, 3.70 mtr.; Joost Lubbinge, 1000 mtr., 9.38.20 min. en kogel, 8.69 mtr.; Stef v.d. Bedem, 80 mtr. horden, 19.76 sec. en hoog, 1.10 mtr.; 5<sup>e</sup> pl. met 1633 pnt.

Meisjes-D: Aylin Yalcinkaya, 60 mtr., 8.84 sec.; Judith Reinders, 4.01.21 min. en 60 mtr. horden, 13.79 sec.; Jolien Philipsen, 60 mtr. horden, 12.30 sec. en hoog, 1.30 mtr.; Meike Kleinpaste, ver, 2.74 mtr. en speer, 9.77 mtr.; Anne Hesselink, kogel, 5.96 mtr.; 4 x 40 mtr. estafette, 37.76 sec.; 4<sup>e</sup> pl. met 2699 pnt.

Meisjes-C: Rosemarie Smit, 80 mtr., 12.18 sec. en 80 mtr. horden, 16.88 sec.; Liselotte Mooiweer, 80 mtr., 12.51 sec. en hoog, 1.40 mtr.; Susan van Bussel, 80 mtr., 13.57 sec. en 1000 mtr., 5.12.68 min.; Manon Logtenberg, 1000 mtr., 4.02.28 min. en discus, 14.72 mtr.; Sabrina Bol, 80 mtr. horden, 15.75 sec. en ver, 4.33 mtr.; Anouk Kleinpaste, kogel, 8.09 mtr. en speer, 15.04 mtr.; 4 x 80 mtr. estafette, 46.95 sec.; 4<sup>e</sup> pl. met 3444 pnt.

#### **Dronten, pupillencompetitie, 20-4-2002:**

MPC (40 mtr., hoog, bal): 15. Liz Maarseveen, 9.1, 0.75, 8.04; JPB (40 mtr., ver, bal): 10. Sebastiaan van Leeuwen, 7.9, 2.72, 23.71; MPB (40 mtr., ver, bal): 5. Debby Hazelaar, 7.6, 2.80, 9.68; 8. Alyssa Vreeken, 8.1, 2.67, 12.34; 13. Karen Bosch, 8.2, 2.47, 9.96; 14. Michele Das, 8.1, 2.47, 8.81; 17. Nathalie Mulder, 8.3, 2.28, 5.64; 19. Milou Steevenz, 8.9, 1.63, 10.07; 20. Jasmijn Rongen, 8.8, 2.14, 4.30; 21. Emma ten Brinke, 9.5, 2.02, 8.44; 22. Jelleke Boomsluiters, 9.9, 2.00, 9.84; Estafette, MPB 1, 32.0 sec.; MPB 2, 36.4 sec.; JPA-1<sup>e</sup> jrs. (60 mtr., hoog, kogel): 11. Thijs Lubbinge, 11.1, 0.95, 6.17; JPA-2<sup>e</sup> jrs. (60 mtr., hoog, kogel): 18. Muhsin Calisal, 11.2, 0.95, 5.27; 20. Wisse Boomsluiters, 12.9, 0.90, 4.84; MPA-1<sup>e</sup>-jrs. (60 mtr., ver, kogel): 2. Lianne van Leeuwen, 10.3, 3.39, 7.02; 3. Nancy van Petersen, 9.8, 3.56, 4.45; 6. Caroline Bijsterbosch, 10.0, 3.45, 4.60; MPA-2<sup>e</sup> jrs. (60 mtr., ver, kogel): 2. Sacha Popping, 10.3, 3.39, 7.79; 7. Nicole Kwakkel, 10.1, 3.08, 6.14; 8. Sara Zevenhuizen, 10.1, 3.22, 5.41; 14. Mala Noija, 10.2, 3.24, 3.78; 16. Christel Harmsen, 10.9, 3.00, 5.57. Estafette, MPA 1, 41.1 sec.; MPA 2, 43.3 sec.

#### **Apeldoorn, B-competitie, 21-4-2002:**

B-jongens: Hugo de Raat, 110 mtr. horden, 17.9 sec. en ver, 5.13 mtr.; Jasper Smit, hoog, 1.60 mtr. en speer, 28.75 mtr.; Raymond Bourgonje, kogel, 10.36 mtr. en discus, 28..34 mtr.; 17<sup>e</sup> plaats met 2697 pnt.

#### **Epe, seniorencompetitie, 12-5-2002:**

mannen: Cerial Huisjes, 100 mtr., 12.2 sec. en 110 mtr. horden, 17.4 sec.; Ruben Zwarts, 400 mtr., 55.2 sec. en kogel 9.53 mtr.; Steven Hofenk, 800 mtr., 2.15.4 min. en speer, 37.60 mtr.; Wichert Hoekert, 1500 mtr., 4.01.7 min.; Jan van Ommen, 5000 mtr., 15.50.2 min.; Udo Husmans, ver, 5.20 mtr. en hoog, 1.70 mtr.; René Hondelink, discus, 27.22 mtr.; Zweedse estafette (400-300-200-100 mtr.), (Wichert Hoekert, Jan van Ommen, Steven Hofenk, Cerial Huisjes), 2.20.6; 4<sup>e</sup> pl.

#### **Epe, Rabo 10 Engelse Mijlen (16,1 km.), AV Cialfo, 14 mei 2002:**

Mannen: 1. Wichert Hoekert (Cialfo), 54.17 min.; 2. Melchior v.d. Pol (AV'34), 54.20; 3. Alex Scholten (Veluwe), 55.33 (1<sup>e</sup>. M40); 4.

Martin Hasebos (Swift Roermond), 56.01; 5. Cees Kraaijeveld (Cialfo), 56.02 (1<sup>e</sup>. M45); 6. Jeroen Ribbink (JA), 57.15; 7. Elbert Voogt (Veluwe), 57.36 (2<sup>e</sup>. M45); 8. Henil v. Elten (Flevo Delta), 59.17 (3<sup>e</sup>. M45); 9. Henk van de Esschert (De Gemzen), 59.22 (2<sup>e</sup>. M40); 10. Harry Veldkamp (Cialfo), 59.51.

Vrouwen: 1. Hermie Drenth (PEC Zwolle), 1.09.33 u.; 2. Bertha v.'t Hul, 1.11.05; 3. Cora Kloosterziel (PEC Zwolle), 1.12.37.

#### **Meppel, medaillewedstrijd, pupillen, 25-5-2002:**

JPC (hoog, 40 mtr., 600 mtr.): 20. Joren de Goede, 0.85, 8.5, 2.59.1; 32. Tobias Eilander, 0.75, 9.9, 2.51.4; MPC (hoog, 40 mtr., 600 mtr.): 9. Anouk Visser, 0.80, 8.0, 2.49.3; 13. Liz Maarseveen, 0.75, 8.7, 3.05.1; JPB (ver, bal, 40 mtr.): 13. Pieter Verschuur, 2.82, 25.00, 7.6; 14. Sebastiaan van Leeuwen, 2.75, 25.48, 7.8; 20. Rijnmar de Goede, 2.55, 19.40, 8.0; MPB (ver, 40 mtr., bal): 9. Debby Hazelaar, 2.77, 7.4, 10.90; 13. Karen Bosch, 2.26, 7.6, 9.20; 16. Michele Das, 2.50, 7.9, 9.10; 19. Milou Stevensz, 2.00, 8.7, 10.50; 20. Jelleke Boomsluiters, 2.00, 9.1, 11.20; JPA-1<sup>e</sup> jrs. (hoog, 60 mtr., kogel): 12. Thijs Lubbinge, 0.95, 10.7, 7.52; JPA-2<sup>e</sup> jrs. (60 mtr., kogel, hoog): 18. Muhsin Calisal, 11.0, 4.99, 1.05; 26. Wisse Boomsluiters, 12.3, 4.09, 0.90; MPA-1<sup>e</sup> jrs. (60 mtr., ver, kogel): 1. Nancy van Petersen, 9.0, 3.65, 5.26; 6. Caroline Bijsterbosch, 9.9, 3.43, 4.98; 7. Lianne van Leeuwen, 10.9, 3.33, 6.84; 22. Fabienne Tjia, 10.9, 2.93, 4.27; 28. Marijke Hesselink, 12.0, 2.64, 3.68; MPA-2<sup>e</sup> jrs. (kogel, 60 mtr., ver): 2. Sacha Popping, 7.83, 9.6, 3.41; 5. Nicole Kwakkel, 6.53, 9.6, 3.41; 7. Sara Zevenhuizen, 5.36, 9.4, 3.53; 23. Mala Noijs, 5.15, 9.7, 2.50.

#### **Kampen, CD-competitie, 2<sup>e</sup> klasse, 25-5-2002:**

Jongens-D: Tom Koele, 80 mtr., 12.0 sec en ver, 3.93 mtr.; Stef v.d. Bedem, 1000 mtr., 4.33.9 min. en 80 mtr. horden, 17.5 sec.; Thijs v.d. Brink, 1000 mtr., 4.35.2 min.; Joost Lubbinge, kogel, 8.89 mtr. en discus, 20.24 mtr.; 4 x 80 mtr. estafette, 46.1 sec.; 5<sup>e</sup> pl. met 2505 pnt.

Meisjes-D: Meike Kleinpaste, 60 mtr., 10.1 sec en 1000 mtr., 4.18.7 min.; Judith Reinders, 60 mtr., 9.9 sec. en 60 mtr. horden, 13.6 sec.; Josien Noppers, 1000 mtr., 4.15.0 min. en 60 mtr. horden, 13.3 sec.; Jolien Philipsen, hoog, 1.30 mtr. en ver, 3.72 mtr.; Anne Hesselink, kogel, 5.60 mtr. en speer, 11.67 mtr.; 4 x 60 mtr. estafette, 36.4 sec.; 4<sup>e</sup> pl. met 2581 pnt.

Jongens-C: Jelle Aalbers, 100 mtr., 16.3 sec. en ver, 3.46 mtr.; Rick Hahn, hoog, 1.45 mtr. en kogel, 8.41 mtr.; Pepijn Boomsluiters, discus, 18.82 mtr. en speer, 26.29 mtr.; 6<sup>e</sup> pl. met 2322 pnt.

Meisjes-C: Rosemarie Smit, 80 mtr., 11.8 sec. en 80 mtr. horden, 16.7 sec.; Suzan van Bussel, 80 mtr., 13.1 sec. en 1000 mtr., 4.58.1 min.; Sabrina Bol, 80 mtr., 11.6 sec. en hoog, 1.25 mtr.; Manon Logtenberg, 1000 mtr., 3.57.9 min. en discus, 14.53 mtr.; Liselotte Mooiweer, 80 mtr. horden, 16.3 sec. en ver, 3.87 mtr.; Anouk Kleinpaste, kogel, 8.61 mtr. en speer, 15.53 mtr.; 4 x 80 mtr. estafette, 45.5 sec.; 5<sup>e</sup> pl. met 3327 pnt.

#### **Epe, pupillencompetitie, 1-6-2002:**

JPC (600 mtr., ver, bal): 15. Joren de Goede, 2.43.9, 2.14, 13.94; Cialfo, 7<sup>e</sup> pl. met 537 pnt.; MPC (600 mtr., bal, ver): 12. Liz Maarseveen, 2.53.8, 6.93, 2.11; Cialfo, 6<sup>e</sup> pl. met 338 pnt.; JPB (1000 mtr., hoog, kogel): 9. Sebastiaan van Leeuwen, 4.31.2, 0.90, 5.48; 17. Rijnmar de Goede, 5.10.9, 0.85, 4.92; Cialfo 6<sup>e</sup> pl. met 1644 pnt.; MPB (1000 mtr., hoog, kogel): 7. Debby Hazelaar, 4.05.8, 0.90, 2.76; 9. Alyssa Vreeken, 4.33.6, 0.85, 4.39; 13. Nathalie Mulder, 4.29.4, 0.85, 3.35; 16. Michelle Das, 4.34.5, 0.75, 2.90; 17. Jelleke Boomsluiters, 5.09.5, 0.85, 3.22; 18. Afra de Leeuw, 4.56.6, 0.80, 3.11; 21. Milou Stevensz, 6.32.3, 0.85, 4.07; Jasmijn Rongen, 5.21.9, 0.60, 3.24; 23. Tjitske de Vries, -, 0.80, 2.89; 4 x 40 mtr. estafette, Cialfo 1, 30.4 sec. en Cialfo 2, 34.6 sec; Cialfo, 2<sup>e</sup> plaats met 3360 pnt. ; JPA-1<sup>e</sup> jrs. (1000 mtr., ver, kogel): 8. Thijs Lubbinge, 4.12.4, 2.98, 7.56; Cialfo, 7<sup>e</sup> pl. met 1169 pnt; JPA-2<sup>e</sup> jrs. (1000 mtr., ver, kogel): 18. Muhsin Calisal, 4.19.4, 2.96, 5.57; 19. Wisse Boomsluiters, 4.39.6, 2.57, 4.64; Cialfo 7<sup>e</sup> pl. met 1817 pnt. ; MPA-1<sup>e</sup> jrs. (1000 mtr., kogel, hoog): 1. Lianne van Leeuwen, 3.52.2, 7.02, 1.30; 5. Nancy van Petersen, 4.05.7, 5.10, 1.10; 10. Caroline Bijsterbosch, 4.18.0, 4.08, 1.05; 4<sup>e</sup> pl. met 3624 pnt.; MPA-2<sup>e</sup> jrs. (1000 mtr., kogel, hoog): 6. Nicole Kwakkel, 4.00.6, 5.56, 1.10; 7. Sacha Popping, 4.32.5, 7.33, 1.10; 11. Mala Noijs, 4.19.0, 5.00, 1.20; 28. Sara Zevenhuizen, -, 5.41, 1.05; 4 x 60 mtr. estafette, Cialfo 1, 39.0 sec.; 4<sup>e</sup> pl. met 4796 pnt.

#### **Heerde, Medaillewedstrijd, BCD-junioren, 1-6-2002:**

D-jongens-1<sup>e</sup> jrs. (80 mtr., 1000 mtr., hoog, discus): 14. Joost Lubbinge, 12.3, -, 1.30, 20.71; 26. Thijs v.d. Brink, 15.1, 4.40.3, 1.00, 7.07; D-jongens-2<sup>e</sup> jrs. (80 mtr., 1000 mtr., hoog, discus): 25. Tom Koele, 12.7, -, 1.05, 16.73; 27. Jan Hesselink, 17.0, -, -, 12.46; D-meisjes-1<sup>e</sup> jrs. (60 mtr., 600 mtr., hoog, discus): 18. Meike Kleinpaste, 10.3, 2.29.5, 1.05, 8.60; 23. Anne Hesselink, 12.1, 3.11.0, 1.00, 9.71; D-meisjes-2<sup>e</sup> jrs. (60 mtr., 600 mtr., hoog, discus): 5. Jolien Philipsen, 9.2, 2.05.9, 1.25, 16.48; 14. Josien Noppers, 10.3, 2.10.9, 1.20, 11.82; 15. Judith Reinders, 10.4, 2.10.9, 1.15, 13.89; C-jongens-1<sup>e</sup> jrs. (100 mtr., 800 mtr., ver, speer): 20. Hans Popping, 16.4, 2.54.9, 3.64, 17.08; 21. Pepijn Boomsluiters, 15.6, -, 3.85, 25.78; 24. Jelle Aalbers, 16.3, 3.27.1, 3.33, 11.72; C-jongens-2<sup>e</sup> jrs. (100 mtr., 800 mtr., ver, speer): 5. Rick Hahn, 13.9, 2.37.2, 4.63, 27.99; C-meisjes-1<sup>e</sup> jrs. (80 mtr., 600 mtr., ver, speer): 8. Anouk Kleinpaste, 11.3, 2.21.1, 3.59, 16.51; 14. Manon Logtenberg, 12.7, 2.12.8, 3.56, 12.97; 19. Susan van Bussel, 13.3, 2.41.3, 3.48, 6.41.

#### **Groningen, NK-veteranen, 9-6-2002:**

M45, 5000 mtr.: 2<sup>e</sup>. Cees Kraaijeveld, 15.55.18 min.; 4<sup>e</sup>. Wim de Weerd, 16.33.00; M55: hoogspringen: 1<sup>e</sup>. René Hondelink, 1.55 mtr. en speerwerpen: 4<sup>e</sup>. René Hondelink, 36.20 mtr.

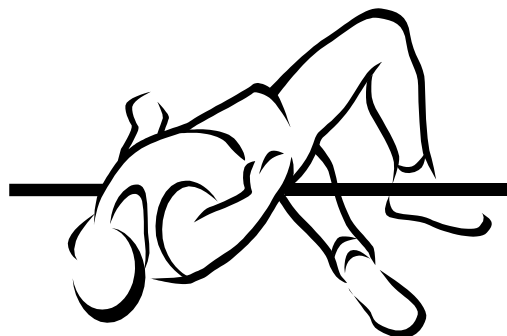
---

### Indoor-clubrekords AV Cialfo 2001-2002:

15.	JPC:	Thomas van Laar	600 mtr.	2.51.0 min.	Vaassen	24-3-2002
16.	JPB:	Pieter Verschuur	35 mtr.	6.1 sec.	Vaassen	24-3-2002
17.	MPB:	Debby Hazelaar	600 mtr.	2.35.1 min.	Vaassen	24-3-2002
18.	MPA:	Sara Zevenhuizen	600 mtr.	2.20.6 min.	Vaassen	24-3-2002
19.	MPA:	Lisanne van Leeuwen	hoog	1.25 mtr.	Vaassen	24-3-2002
20.	MPA:	Sara Zevenhuizen	35 mtr.	5.8 sec.	Vaassen	24-3-2002
21.	MPA:	Sacha Popping	kogel	8.28 mtr.	Vaassen	24-3-2002
22.	MD:	Jolien Philipsen	hoog	1.30 mtr.	Vaassen	24-3-2002
23.	MD:	Jolien Philipsen	35 mtr.	5.7 sec.	Vaassen	24-3-2002
24.	JA:	Ruben Zwarts	600 mtr.	1.54.1 min.	Vaassen	24-3-2002
25.	JA:	Tijmen Hondelink	35 mtr.	4.7 sec.	Vaassen	24-3-2002
26.	JA:	Tijmen Hondelink	hoog	1.70 mtr.	Vaassen	24-3-2002
27.	MA:	Christel Baack	600 mtr.	2.19.3 min.	Vaassen	24-3-2002
28.	MA:	Christel Baack	35 mtr.	6.1 sec.	Vaassen	24-3-2002

### Outdoor-clubrekords AV Cialfo 2002:

8.	V40:	Anne van Schuppen	21,1 km.	1.13.23 u.	Den Haag	23-3-2002
9.	VS:	Irma Heeren	21,1 km.	1.10.49 u.	Den Haag	23-3-2002
10.	M45:	Wim de Weerd	10 E.M.	53.53 min.	Haaksbergen	23-3-2002
11.	V45:	Loes Ribbink	5000 mtr.	20.29 min.	Epe	21-3-2002
12.	M45:	Tjibbe de Vries	30 km.	1.59.10 u.	Sneek	24-3-2002
13.	VS:	Irma Heeren	10.km.	33.01.53 min.	Camaiore (It.)	6-4-2002
14.	JA:	Tijmen Hondelink	speer	51.74 mtr.	Apeldoorn	6-4-2002
15.	JA:	Tijmen Hondelink	150 mtr.	17.3 sec.	Apeldoorn	6-4-2002
16.	V45:	Loes Ribbink	10 km.	44.06 min.	Apeldoorn	7-4-2002
17.	VS:	Marion van Oosten	10 km.	41.44 min.	Apeldoorn	7-4-2002
18.	V40:	Anne van Schuppen	10 km.	33.38 min.	Hilversum	7-4-2002
19.	VS:	Marion van Oosten	2000 mtr.	7.24.15 min.	Epe	11-4-2002
20.	M65:	Jan Douma	2000 mtr.	8.34.71 min.	Epe	11-4-2002
21.	M50:	René Hondelink	hinkstapspringen	9.81 mtr	Epe	11-4-2002
22.	JA:	Jeroen Ribbink	10.000 mtr.	33.23.70 min.	Zeist	12-4-2002
23.	MPA:	Sacha Popping	balwerpen	37.48 mtr.	Kampen	13-4-2002
24.	M45:	Tjibbe de Vries	marathon	2.54.15 u.	Rotterdam	21-4-2002
25.	V45:	Loes Ribbink	10 km.	41.30 min.	Emmeloord	30-4-2002
26.	JA:	Tijmen Hondelink	speer	54.25 mtr.	Epe	11-4-2002
27.	V40:	Anne van Schuppen	5000 mtr.	16.50.9 min.	Harderwijk	2-5-2002
28.	V40:	Anne van Schuppen	marathon	2.40.52 u.	Ottawa (Can.)	12-5-2002
29.	M55:	Piet de Wildt sr.	10 E.M.	1.11.02 u.	Epe	14-5-2002
30.	M45:	Wim de Weerd	3000 mtr.	9.07.90 min..	Apeldoorn	31-5-2002
31.	MPA:	Lisanne van Leeuwen	hoog	1.30 mtr.	Epe	1-6-2002



## Colofon

---

			<b>Email:</b>	<b>Telefoon:</b>
<b>Bestuur</b>	Simon Staadegaard	voorzitter	bestuur@cialfo.com	628782
	Rolf Kenter	penningmeester	penningmeester@cialfo.com	621758
	Monique Konijnenberg	secretaris	secretaris@cialfo.com	628281
	Agnes v.d. Schilde	lid		573281
	Anke v.d. Wal	lid	ankefred@wanadoo.nl	620343
	Marteke Witsenboer	lid	woc@cialfo.com	612046
	Debby Rijnberk	lid		629949
	Jan van Bussel	lid	busselv@tiscali.nl	620610
André Jonker	lid	andre.jonker@wolmail.nl	620134	

---

<b>Trainers</b>	Barend Bosman	613848	Leontien Mensink	612664
	Jos Freriks	06-51492373	Anouk Nijhof	621378
	René Hondelink	575337	Ineke de Rooter	692706
	Ceriel Huisjes	615830	Ginie Scheepers	621082
	Robert van der Hulst	614306	Agnes en Johan v.d.Schilde	573281
	Fanny en Hans Jansen	616048	Gerrie Staadegaard	628782
	Berend Knippenberg	661579	Gerhard Stegeman	616581
	Jaap Kooiman	621629	Hennie Strunk	616910
	Mar Kwakernaak	614229	Elijanne van de Vosse	627566
	Henk Liefers	574663	Henk Zevenhuizen	628501

---

### **Wedstrijdsecretariaat**

WOC	Jan Witsenboer		612046
Thuis	Marteke Witsenboer	woc@cialfo.com	612046
Uit pupillen	Mieke Logtenberg	mieke.logtenberg@hetnet.nl	621520
Uit CD junioren	Netty Dokter	nettyrikus@hetnet.nl	691119
Uit AB jun/sen/vet	Ria Liefers	liefers.vaassen@zonnet.nl	574663
Wedstrijdvervoer	Mieke Logtenberg+Netty Dokter		
Wedstrijddepot	Ria Liefers	gironummer 6240410	
Vrijwilligerscoördinatoren:	Idke Mulder	jeugd	620640
	<i>vacant</i>	volwassenen	

---

### **Redactie Clubnieuws**

eindredactie	Fred van Gasteren	fredvangasteren@hetnet.nl	629876
coördinatie	Leontine Mensink		612664
reproductie	Bert Otterspeer		615586
statistiek	Harry Veldkamp		612329
layout	Robert van der Hulst	redactie@cialfo.com	614306

---

<b>Internet</b>	<a href="http://www.cialfo.com">http://www.cialfo.com</a>	info@cialfo.com	
infomaster	Jaap Kooiman	speedy@cialfo.com	621629
webmaster	Jeroen Ribbink	jeroen@cialfo.com	628005

---

<b>Postadres</b>	Postbus 140, 8160 AC Epe		
<b>Clubhuis</b>	Sportpark Wachtelenberg, Grintgroeveweg, Epe		
<b>Bank nr</b>	31.75.64.757 – Rabobank Epe	Giro nr	4480609
<b>Lotto nr Cialfo</b>	2110046		
<b>Ledenadministratie</b>	Anke van der Wal		620343

---

Opzeggingen van het lidmaatschap dienen tenminste 4 weken van tevoren schriftelijk bij de ledenadministratie doorgegeven te worden, aan het postadres: Postbus 140, 8160 AC Epe



## Trainingstijden en categorieën

categorie	dag	tijd	Waar	Wie
<b>B/Cpupillen</b>	di	17:30-18:30	Baan	Gerrie, Cerial, Ineke
	do	17:00-18:00	Baan	Gerrie, Fannie, Cerial
<b>A-pupillen</b>	di	17:00-18:00	Baan	Hans, Elijanne
	do	17:00-18:00	Baan	Hans, Jos
<b>Junioren D</b>	di	18:00-19:15	Baan	Hans, Elijanne
	do	18:00-19:15	Baan	Hans
<b>Junioren C</b>	ma	19:00-20:15	Baan	Johan
	do	18:00-19:00	Baan	Jos
<b>A/B junioren en neosenioren</b>	ma	19:00-20:30	Baan	René
	do	19:00-20:30	Baan	Aggie
<b>bodywalk</b>	ma	19:00-20:00	Baan	Ginie
<b>Loopgroep midden/lang wedstrijd prestatie groep</b>	di	18:45-20:15	Baan	Henk L.
	do	18:45-20:15	Baan	Henk L.
<b>trimmers (m+v)</b>	ma	19:00-20:00	Baan	Henk Z.
	vr	13:30-14:30	Bos	Mar
	za	09:00-10:00	Bos	Johan of Robert
<b>trimmers (m)</b>	di	20:00-21:00	Bos	Barend
<b>trimmers (v)</b>	wo	19:00-20:00	Bos	Berend
<b>wedstrijd prestatie groep</b>	zo	09:30-10:45	Bos	Henk L.
<b>Bostraining B-pupillen t/m neosenioren</b>	za	09:00-10:00	Bos	Aggie, Gerrie, of Hennie
<b>Familietraining</b>	zo	09:30-10:45	Bos	Gerhard Stegeman



**CIALFO CLUBKLEDING** is verkrijgbaar bij:

Fa. Neijenhuis, Sport en schoenen  
Dorpsstraat 41  
8171 BL Vaassen

- runningsuit dames en heren (in de officiële uitvoering)
- singlets
- de blauwe CIALFO sweater
- CIALFO trainingspak etc.

## Wedstrijdkalender

---

(Onder voorbehoud wijzigingen)

### Juni 2002

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Zo. 16	Argo	Doetinchem	Seniorencompetitie
<b>Do. 20</b>	<b>AV Cialfo</b>	<b>Epe</b>	<b>Coopertest + 5 km.</b>
21-23	KNAU/AAC	Assen	NK-baan junioren A/B
Za. 22	NOP	Emmeloord	Gebiedsfinale jun. C/D
Za. 22	Athlos	Harderwijk	Finale pupillencompetitie
Za. 22	Spirit	Lelystad	Zeebodemoop, 10 E.M.
Wo. 26	St. Games	Papendal	Papendal Games
Wo. 26	AV Veluwe	Apeldoorn	Coopertest + uurloop
Wo. 26	Flevo Delta	Dronten	Wisenzomeravondloop (10 km.)
Za. 29	AV Spurt'88	Hardenberg	Klepperstadloop (10 km.)
Za. 29	AV Athletics	Wierden	Wiezoloop (10 km.)
Za. 29	Start'78	Steenwijk	Vijftien van Steenwijk
<b>Zo. 30</b>	<b>AV Cialfo</b>	<b>Epe</b>	<b>Veteranencompetitie</b>

### Juli 2002

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Wo. 3	De Sprinter	Rouveen	Munnikenslagloop (10 km.)
6/7	KNAU/Unitas	Sittard	NK-baan senioren
Vr. 12	AV'34	Apeldoorn	Instuif-baanwedstrijd
<b>Za. 13</b>	<b>Cialfo/Gemzen</b>	<b>Epe-Heerde</b>	<b>Bank-tot-Bankloop (15 km.)</b>
Vr. 19	Start'78	Steenwijk	Loopavond (baan)
Wo. 24	St. Loopfestijn	Voorthuizen	10 km.-stratenwedstrijd
Za. 27	St. Marathon	Lauwersoog	Halve marathon (Lauwersoog-Ulrum)

### Augustus 2002

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Vr. 2	Stokvisdennen	Dalfsen	Halve marathon (21,1 km.)
Za. 3	AV Start'78	Blokszyl	Kolkloop
6/11	EAA/DLV	München	EK-atletiek senioren

