

Van de redactie

In de week waarin in onze omgeving alle scholen weer zijn begonnen boog uw redactie zich over de aangeleverde copy voor deze nazomerse editie.

Gelukkig is er weer sprake van een gevarieerd aanbod waarvan een belangrijk deel bestaat uit het overzicht van de wedstrijdverslagen en uitslagen. Vanaf blz. 21 zijn de resultaten van de sportieve inzet van u en uw clubgenoten afgedrukt. Zonder anderen tekort te willen doen willen we er één hele bijzondere prestatie uit lichten: **Gerard Hendriks is Europees Veteranen kampioen op de Marathon geworden !**

Voor toekomstige sportieve inspanningen attenderen we u graag op enkele wedstrijaankondigingen waaronder de Qolor Techloop en natuurlijk de clubkampioenschappen.

Van de hand van Bert van Baardwijk kwam een bijdrage in de rubriek “de schoenen van...”. Van Nikes naar New Balance en met reden, leest u maar op blz. 8. Overigens kan geen enkel clublid van Cialfo de rubriek “Geef de pen eens door.....” overslaan. Je weet maar nooit of daarin niet je naam wordt genoemd voor de volgende editie. De TOC leden hebben met elkaar een fietstocht gehouden en willen u graag (zie blz. 9) daar wat over vertellen.

Speciaal aandacht voor de oproep van Marteke Witsenboer namens de WOC. Hulp van een computerfreak? Dat moet anno 2002 toch geen probleem zijn?

Wellicht las u het verslag in de krant over het Piratenfeest van de Hoge Weerdschool. Van de zijde van deze school ontvingen (zie blz. 12) wij copy voor dit clubblad. Speerpunt heeft de zomervakantie ook weer overleefd en het item “Ontmoeting met....” heeft zich ook weer aangesloten in de rij van vaste rubrieken. Op blz. 14 wordt u de nieuwe medewerkster in de redactiecommissie voorgesteld voorafgegaan door een impressie van het afscheid van Leontien Mensink.

Van de zijde van het bestuur is goedkeuring gegeven aan het uitbesteden van het vermenigvuldigen van ons clubblad. Het grafisch bedrijf Dédruk uit Vaassen heeft voor het copieëren van dit blad zorggedragen. Bij het schrijven van deze column is het resultaat nog niet bekend. Over de definitieve keuze van hoe en waar vermenigvuldigen van het clubblad is binnenkort een besluit te verwachten.

In ieder geval weer veel leesplezier gewenst en tot de volgende keer.



Index

| | |
|-----------------------------------|----|
| Van de redactie | 1 |
| Van de voorzitter | 2 |
| Bestuursmededelingen | 2 |
| KNAU Nieuws | 2 |
| Van de ledenadministratie | 3 |
| Wereld Hartdag | 4 |
| Verjaardagen | 5 |
| Geef de pen eens door... | 6 |
| Wist u dat | 6 |
| Speerpunt | 7 |
| De schoenen van.... | 8 |
| Fietstocht voor de TOC-leden | 9 |
| Gezocht | 10 |
| Qolor-Tech Halve Marathon | 11 |
| Piratenfeest op Cialfo | 12 |
| Clubkampioenschappen | 13 |
| Afscheid van en ontmoeting met... | 14 |
| Grote clubactie 2002 | 15 |
| Coopertest | 16 |
| Wat kost het ? | 17 |
| Harry's statistieken | 18 |
| Herfstinstuif | 21 |
| Wedstrijdverslagen | 22 |
| Uitslagen | 27 |
| Clubrecords | 28 |
| Colofon | 29 |
| Trainingstijden en categorieën | 30 |
| Wedstrijdkalender | 31 |

CLUBNIEUWS

Clubblad van AV Cialfo Epe
26^e jaargang nr. 4 – september 2002

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

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

Van de voorzitter

Een frisse herstart !

Heerlijk is het om na je vakantie nog even “na te genieten” van de mooie zomerse avonden zoals we die nu meemaken.

Ik hoop dat iedereen een prettige, fijne en ontspannen vakantie achter de rug heeft, omdat na deze periode de tijd weer aanbreekt van “de normale dagelijkse gang van zaken”.

Ook bij onze vereniging krijgt alles weer z'n normale loop !

Tijdens de achterliggende vakantieperiode is het toch druk geweest met atleten die hun (vakantie-) trainingen kwamen volgen. Met name een fors aantal jeugdleden hebben de trainingen bezocht. Prima !

Zoals je elders in dit clubblad kunt lezen staat de kalender weer vol met activiteiten. Een van deze activiteiten is de ontmoeting met onze Duitse sportieve vrienden uit Gronau. Zij komen op 7 september a.s. Daarnaast zijn er natuurlijk een aantal wedstrijden en uiteraard de clubkampioenschappen. Ook de wisseling van de jeugdgroepen staat weer voor de deur. Zoals gebruikelijk worden ook dit jaar hiervoor alweer leuke plannen gemaakt.

Ik hoop jullie allemaal tijdens een van deze gelegenheden te zien en zeker hoop ik jullie te treffen op de clubkampioenschappen op zaterdag 28 september aanstaande.

Tot dan !

Simon Staadegaard.

Bestuursmededelingen

- Wij hopen dat jullie allemaal een fijne vakantie hebben gehad en er weer volop tegen aan kunnen!
- Op zaterdag 7 september is er voor de 2e keer een uitwisselingswedstrijd met de Duitse atletiekvereniging uit **Gronau**. De wedstrijd in Epe begint om 10.30 uur.
- Op woensdagmiddag 11 september wordt er een **schoolatletiekwedstrijd** gehouden voor alle scholen uit Epe.

- **Cialfo's oud-papier aktie** is van maandag 16 sept. t/m zaterdag 21 september.
- Op donderdag 19 september is er weer een mogelijkheid om een **coopertest** (12 min.) af te leggen op de baan. Vooraf om 18.30 uur kan iedereen zijn of haar conditie laten testen door middel van een **fittest** o.l.v. Fysiofit Veenstade. Verdere inlichtingen verkrijgbaar bij Aggie v.d. Schilde.
- Zaterdag 28 september wordt weer de jaarlijkse **CLUBkampioenschappen** voor alle leden gehouden! Na afloop sportieve activiteiten voor de jeugd en een gezellige barbecue. Doe mee en geef je zo snel mogelijk op! Dit mag je niet missen !!!
- Sportief wandelaars opgelet, want op “wereld hartdag” zondag 29 september organiseert Cialfo o.l.v. Mar Kwakernaak de Nederlandse **Hartstocht**. Dat is een fitloop van ongeveer 1 uur. Kijk voor meer informatie op www.sportief-wandelen.nl en www.hartstichting.nl
- Verder verkoop of koop zoveel mogelijk loten van de **Grote Clubactie**, want onze vereniging kan hiermee veel geld verdienen ! Deze actie wordt georganiseerd door Annemarie Popping en Debby Rijnberk. Zij zullen iedereen hierover informeren.

KNAU Nieuws

- 4-9-02. In Apeldoorn is begin deze week de Atletiekschool officieel geopend. Acht leerlingen van drie scholen voor beroepsopleiding krijgen via de school alle ruimte voor hun trainingen en wedstrijden, zo meldde Thelma Joziassse van AV'34 in de Apeldoornse Courant.
- Interessante websites www.hardlopen.nl, www.ra.nl/atl/records (voor alle Ned. atletiek-records)

Monique Konijnenberg
Secretaris

Ereleden A.V.Cialfo

Leo Kwakernaak (1988)
Mar Kwakernaak (1988)
Frank Mensink (1992)
Jos Koedijk (1992)
Hennie Strunk (1992)

Van de ledenadministratie

Allereerst hoop ik dat iedereen een fijne vakantie heeft gehad en nu weer lekker aan het trainen is en daarbij de buurman/vrouw heeft uitgenodigd om mee te gaan naar CIALFO, want na de vakantie kun je wel weer wat meer bewegen !

Samen is ook leuker dan alleen!!

Toch zijn er leden die nu om een of andere reden op hebben gezegd. Hieronder volgen enkele brieven die algemeen gericht zijn (dus niet uitsluitend aan de ledenadministratie)

"Na jaren is er nu een Triathlon club opgericht in Apeldoorn en ik ben daar lid geworden.

Bij deze bedankt voor de fijne trainingsjaren. O.a. via CIALFO heb ik het plezier in het lopen weer hervonden.

De atletiekwereld is klein en ik zal daarom wel diverse mannen van de Henk Liefers groep weer ergens tegenkomen bij een of andere wedstrijd of prestatie-loop en misschien wel bij een triathlon.

Groeten Frank Hagen.

Ik heb met veel plezier op maandagavond meegedaan aan bodywalk, maar deze tak van sport was voor mij niet de juiste. Heel jammer, want ik vond het heel gezellig.

Nog bedankt en tot ziens.

José de Groot-Stelma.

Beste Trainers,

Bij deze wil ik mededelen dat ik van atletiek af ga.

Ik wil na 6 jaar atletiek op judo of karate gaan.

Ik heb het leuk gevonden en bedankt voor alle lessen.

Jelmer Bron.

Hierbij zeg ik het lidmaatschap van Lukas Nass op.

Door de latere trainingstijden is het voor ons te lastig om hem steeds te brengen en te halen.

Bedankt voor de leuke tijd bij CIALFO.

Lukas Nass.

Beste CIALFO leden,

Ik wil mij via deze brief afmelden. Dit komt omdat ik er geen plezier meer in heb.

De jaren dat ik bij jullie gelopen heb, heb ik er met veel plezier gelopen en ik wil jullie hier ook voor bedanken.

Ik ben op zoek gegaan naar wat anders en dit is voetbal geworden. Ik heb me dan ook ingeschreven bij s.v. Wissel.

Toch nog bedankt voor de leuke tijd en ik zie jullie vast nog wel eens.

Groetjes Astrid.

****Gelukkig hebben we maar één lid dat "Astrid"heet, want anders was het nog een probleem voor mij geworden wie het lidmaatschap op wilde zeggen!!

Er zijn nog een aantal leden die hebben opgezegd m.i.v. 1 september j.l.

| | |
|----------------------|----------------------|
| Lukas Nass | Robert-Jan Wezenberg |
| Willem van de Vosse | Diana Nijhof |
| Bea Steenvoort | Willem Koopman |
| W.Koopman-Hulshof | Anouk Nijhof |
| Marjolein Bonthuis | Jelmer Bron |
| Astrid Geerts | G.Simmelink |
| Ria Blokpoel | José de Groot-Stelma |
| Piet Hoeve | Luuk Lanting |
| Amanda Stam | Chris van Beuzekom |
| Joy van den Esschert | Frank Hagen |

Er zijn ook weer nieuwe leden die we kunnen welkom heten:

| | |
|------------------------------|---------------|
| H.J. Groot-Schaarsberg | GALM-groep |
| Reinier van der Schoor | GALM-groep |
| Janine Hertgers | mini pupil |
| Bas Jonker | B.-pupil |
| Ria Pelgröm | vr.recreanten |
| Annette Schuring | vr.recreanten |
| Floris Steenwoerd | C.-pupil |
| Sonja Vosselman-Bakker | vr.recreanten |
| Mariska Werler | C-pupil |
| Jeannette van Zelle-Snijders | vr.recreanten |
| Gerwin Hertgers | B-pupil |
| Hennie Hofsté | m.recreanten |
| Gert Nooteboom | m.sen/vet. |

Annet Freriks is van junior Studentenlid geworden. Zij gaat een jaar in Australië studeren !!

Ely Bagerman woont inmiddels in Wehl en is begunstiger van CIALFO geworden.

Het is waarschijnlijk wel bekend, maar nogmaals: "Wanneer je jeugd lid bent (t/m 25 jaar) en je gaat buiten de gem. Epe wonen voor je studie dan kun je het STUDENTEN LIDMAATSCHAP aanvragen bij de ledenadministratie !

Je betaald dan per kwartaal ? 4.60 per kwartaal i.p.v. je Cialfo contributie.

Als je nu al weet dat je het komend jaar (2003) niet aan wedstrijden deelneemt zeg dan tijdig je wedstrijdlicentie op !!

Vóór 1 december, daarna wordt de licentie door de KNAU wel doorberekend!

Een wedstrijd-licentie aanvragen kan op elk moment in het jaar. In de laatste drie maanden van het jaar geeft de KNAU daar enige korting op, maar bij het ingaan van het nieuwe jaar betaald iedereen weer het volledige licentie-bedrag.

Op dit moment is nog niet bekend of de KNAU contributies worden verhoogd!

Groeten Anke van der Wal.



SCHOONMAAK A.V. CIALFO 2002

Maandag 8.30 -1100 Uur

Dinsdag 9.00 - 11.30 Uur

| | | | |
|-----------------|----------|-----------------|-----------|
| Oktober | 7 | Oktober | 22 |
| Sept. | 2 | Sept. | 17 |
| November | 4 | November | 19 |
| December | 2 | December | 17 |

Wereld Hartdag 29 September 2002

Zondag 29 september a.s. is uitgeroepen tot Wereld Hartdag.

Landelijk wordt er op deze dag onder de naam "Nederlandse Hartstocht"

Overal in het land sportief gewandeld.

De Nederlandse Hartstocht is een initiatief van de Nederlandse Hartstichting.

U loopt een uur in een stevige wandelpas gecombineerd met allerlei rek- en strekoefeningen.

De Nederlandse Hartstocht is voor jong en oud, sporters en niet-sporters.

Alle Cialfo sportief wandelaars verwachten we dus op deze zondag, samen met hun kinderen of echtgenoot.

Door deel te nemen voelt U zich niet alleen fitter, maar steunt U ook het werk van de Nederlandse Hartstichting.

Deelname kost 2.50 voor volwassenen en 1.- voor kinderen tot 12 jaar.

Voor iedereen is er een leuke attentie en een flesje bronwater.

LOOP JE FIT EN MELD JE AAN !

Zondagmorgen van 9.30 – 10.30 uur . We starten op onze baan en gaan het bos in !

Inl. L.Kwakernaak tel. 614229



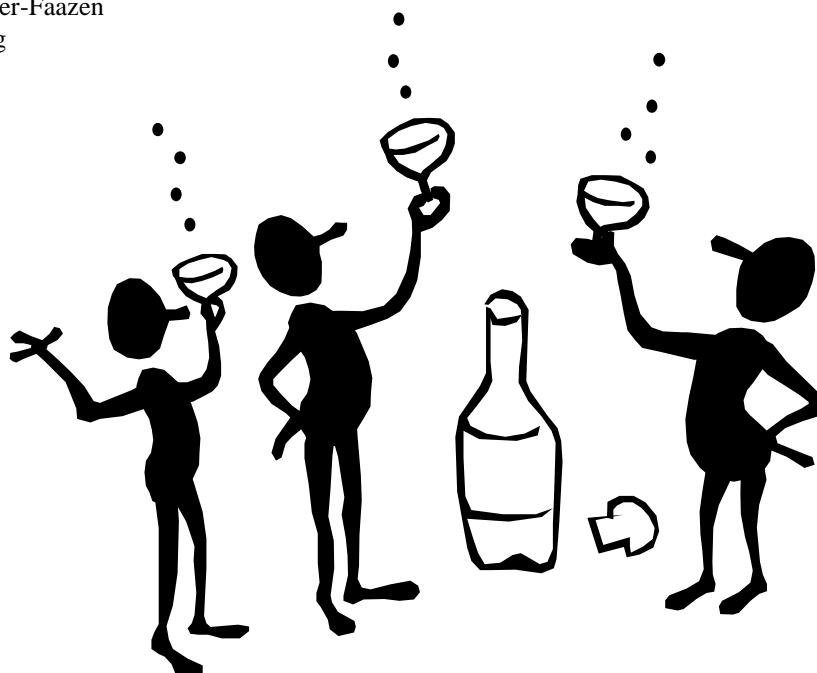
Verjaardagen

Oktober

| | |
|----|------------------------------|
| 1 | Henk Liefers |
| 3 | Tjibbe de Vries |
| 5 | Stef van de Bedem |
| 6 | Hugo de Raat |
| 6 | Marjolein Verwiël |
| 7 | Willy de Graaf |
| 7 | Chris van der Meer |
| 7 | Nathalie Mulder |
| 8 | Letty Wassenburg |
| 8 | Kamil Zukowski |
| 9 | Jasmijn Rongen |
| 10 | Loes Ribbink |
| 10 | André Meuleman |
| 10 | Hazelaar-Visser |
| 11 | Anne van Schuppen |
| 11 | Hans Reijnders |
| 12 | John Pannekoek |
| 12 | Josien Noppers |
| 12 | Anneke Nooteboom-Bagerman |
| 15 | Tijmen Hondelink |
| 16 | Hermien Broekhuis-Langevoort |
| 17 | Fred van der Wal |
| 17 | Anja Zweekhorst-Strunk |
| 18 | Joren de Goede |
| 19 | Thijs v.d. Brink |
| 21 | Stan van Dongen |
| 21 | Udo Husmans |
| 22 | Meike Kleinpaste |
| 22 | Erwin van Duinen |
| 24 | Lia Scholten |
| 25 | Dirk Bakkeren |
| 25 | Yvonne Weerdmeester |
| 29 | Bram Leenburg |
| 30 | Annie van der Meer-Faazen |
| 30 | Gert Konijnenberg |
| 31 | Thijs Lubbinge |
| 31 | Sara Zevenhuizen |

November

| | |
|----|-----------------------------------|
| 1 | Trudy Rodijk |
| 2 | Jos Koedijk |
| 3 | Marlies Gerritsen |
| 6 | Leony Simmelink |
| 7 | Corrie Kopmels |
| 7 | Wim Hullegie |
| 10 | Zita van Noordenburg |
| 10 | Rolf Kenter |
| 11 | Agnes van de Schilde |
| 11 | Jelle Aalbers |
| 11 | Jack Ribbink |
| 11 | Evert Spijkerboer |
| 12 | Wendy de Groot |
| 13 | Piet Zonneveld |
| 14 | Reinier Kelderman |
| 14 | Toos Schulte |
| 15 | Mark van der Tien |
| 16 | Hans Popping |
| 16 | Ria Pelgröm |
| 17 | Monique Konijnenberg-v.d.Esschert |
| 17 | Thomas den Houdijker |
| 18 | Debby Schoonen |
| 18 | Gert van den Esschert |
| 19 | Willem de Weerd |
| 19 | Joelle Koers |
| 20 | Jackie Laterveer |
| 22 | Elly Mook |
| 22 | Mary Relou |
| 23 | Henny Strunk |
| 24 | Rob Fieret |
| 25 | Thea Mulder |
| 29 | Gerrie Staa degaard |



Geef de pen eens door.....

Ik blader door het clubblad en tot mijn verbazing zie ik mijn naam staan. Of ik even een "stukkie" wil schrijven voor de volgende editie.

Bij nader inzien hoeft het niet met de pen ouderwets toch ?, maar kan ik een stukje uitwerken op mijn trouwe computer.

Hardlopen doe ik al een jaar of 14, maar ongeveer 5 jaar ... of is het al langer geleden, heeft Annemieke Buiting mij overgehaald om eens een kijkje te nemen bij Cialfo.

Nou, ik was meteen verkocht en voel me prima thuis bij het clubje dames op woensdagavond.

Berend moet alleen af en toe gek worden van al die kwebbelende vrouwen

Petje af voor zijn eindeloze geduld en zijn groot relativiseringsvermogen.

Zoals degenen, die mij inmiddels kennen, wel kunnen horen ben ik niet opgegroeid in Epe, maar een stukje zuidelijker en wel in Wijchen (bij Nijmegen). Toen wij in 1983 op de Veluwe kwamen wonen, voelde ik mij een vreemde eend in de bijt en moest erg wennen aan de toch wel andere mentaliteit in deze streek.

Sjaak (mijn man) en ik hadden toen 2 kinderen, onze zonen Luc en Bas, die inmiddels 21 en 20 jaar oud zijn. Luc studeert in Utrecht (HBO Geodesie) en Bas volgt de opleiding MBO Werktuigbouwkunde. De jongste van het stel, onze dochter Elie, is hier in Epe geboren en ook alweer 16 jaar. Zij is bij Cialfo geen onbekende. Zij is nl. een aantal jaren lid geweest. Ze heeft onlangs haar MAVO-diploma bemachtigd en gaat in september de opleiding Onderwijsassistente in Zwolle volgen, met de bedoeling daarna door te stromen naar de PABO.

Ik zelf vul mijn ochtenden in bij de gemeente Apeldoorn, afd. Groen, Natuur en Landschap, waar ik de boekhouding van de Technische Dienst bijhoudt en als notulist teamvergaderingen bijwoon. 's-Middags liggen er een aantal huishoudelijke taken op mij te wachten en zit ik als een ouderwetse moeder met de thee klaar als mijn kinderen thuiskomen ahum Verder zing ik het hoogste lied bij het interkerkelijk koor 'To You' in Epe. Daar moet je echt eens naar komen luisteren. Dus misschien doe ik jullie nu een idee aan de hand.

Terwijl ik aan het tikken ben, komt ineens de gedachte in me op aan wie ik de pen cadeau kan doen en wel aan mijn vriendin Annemieke Buiting, die mij tenslotte geattendeerd heeft op deze fantastische sportvereniging.

Wat mij betreft, hoop ik nog heel wat schoenen bij jullie te verslijten

Trees Thijssen



Wist u dat:

- de laatst vertrokken groep tijdens de fietstocht van de damestringroep het eerst op het terras in Emst zat.
- het een mooie, door Betsy en Rikie uitgezette tocht was.
- Natasza haar eerste fietstocht fietste.
- Rosemarie en Karin op hun mountainbikes diep in de bossen van Tongeren gesignaleerd zijn.
- Thomas als B-pupil maar liefst 2400m. op de Coopertest liep.
- zijn zus wat minder liep, maar die heeft een stuk achteruit gelopen.
- Kamiel ook boven de 2000m. liep.
- Hennie bijna 3 km. liep.
- Inge een goed gewicht heeft, maar toch 5 kg. af moet vallen.
- Janny, na 20kg. afvallen, super slank is en super hard loopt.
- Rens, Marga en Corry (sportief wandelaars) ook al met het hardloopvirus besmet zijn.
- Rens zijn bril afzet als hij gaat hardlopen, dan ziet hij niet hoe ver hij nog moet !
- Rieneke na de training niet meer weet dat ze om het Pluizenmeertje heeft gelopen.
- Jaap in zijn sporttas tegenwoordig ook een fietspomp heeft.
- Hij nl. twee fietsen heeft met een lekke achterband.

Speerpunt

Twee en een halve week op vakantie naar de "States" wie had dat durven dromen.

Een oom van mijn vrouw had ons uitgenodigd en maar wat graag hebben we van de uitnodiging gebruik gemaakt.

Marlboro in de staat Massachusetts , 7 uur vliegen. We gingen op de heenreis met de zon mee, dat was dus de langste dag van mijn leven.

(de terugweg uiteraard de kortste)

Veel ruimte aan de andere kant van de oceaan, maar weinig fietspaden.

Dus trainen voor de Elfheuevelentocht zat er niet echt in. Er zijn wel fietsen maar die zijn er als kinderspeelgoed of als vervoermiddel voor idioten.

Als ik een fiets te pakken kon krijgen had ik meestal wel alle ruimte op de weg want ze zijn als de dood dat ze je aanrijden. Maar het risico is en blijft veel te groot.

We zijn ook nog bij de Niagara watervallen geweest, wat een plens water. (en toeristen).

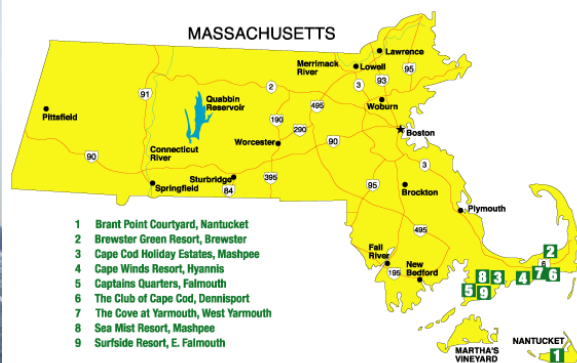
Erg imposant, alleen mag je niet meer met een regenton naar beneden. Vooral aan de Canadese kant is het Europees streng.

Amerikanen zijn wat soepeler en gemakkelijker maar toen hield Joyce mij weer tegen.



Alleen stonk dat beest zo, dat we hem later maar weer los gelaten hebben.

Na 14 dagen was de familie wel zo moe van ons, dat ze ons met veel plezier weer naar Boston airport brachten.



We zijn ook nog naar een Casino geweest en hebben daar zoveel gewonnen dat we avonds in een duur restaurant konden gaan dineren.

'Beginnersluck' zullen we het maar noemen en op het juiste moment stoppen uiteraard.

Verder zijn we de Atlantische oceaan nog opgeweest om zeeleeuwen te vangen.

Regenton en loop voorzichtig,

Groet Bert.

De schoenen van....Bert van Baardwijk

Elk voordeel heb zijn nadeel en omgekeerd. Het voordeel van het feit dat John Steentjes de pen aan mij heeft doorgegeven, is de kans om mijzelf voor te stellen, want ik ben nog niet zo lang lid van CIALFO (oktober 2001). Mijn naam is Bert van Baardwijk is, ik ben 35 jaar ben en train in de groep van Henk Liefers. Tot eind dit jaar richt ik mij op de marathon, daarna wil ik proberen om mijn prestaties op de middellange afstand te verbeteren.

Mijn eerste hardloopschoenen kocht ik toen ik 14 jaar was, het waren een paar blauwe Nikes (naam en type kan ik mij niet meer herinneren), die gekocht werden omdat het toen trend was om je hele leven op sportschoenen door te brengen. Achteraf bleek ik op die schoenen (ik was lid van een voetbalvereniging en bij gelegenheid liep ik daarnaast nog wel eens hard) toch vrij goed uit de voeten te kunnen. Van alle sportschoenen die niet speciaal voor hardlopen gekocht werden waren deze eerste nog de beste.

Ruim 3 jaar geleden ben ik voor mijzelf begonnen als ondernemer in de IT; dat lijkt niets met hardlopen te maken te hebben, maar het zorgde er voor dat ik gemiddeld zo'n 2 a 3 dagen per week in hotels zat. Het hotelleven is natuurlijk 3 keer niks, maar een paar loopschoenen mee en dan lekker zonder druk van tijd en verdere verplichtingen een stukje hardlopen: dat kan de pijn aardig verzachten. Lopen had ik zoals gezegd altijd wel gedaan, dus het idee om zo de hotelsleur te doorbreken was snel geboren. In het begin waren de schoenen nog van het type "el cheapo", maar al snel werden de ambities groter: het lopen van de marathon van Rotterdam in 2000 (en stiekem in het achterhoofd: ooit nog eens New York). Dat moest uiteraard op goede schoenen en ik ging naar Run2Day in Amersfoort, aan het einde van de werkdag, het 3-delig blauw nog aan (2 van de 3 delen heb ik toch maar uitgetrokken). Eerst binnen (in pak, broek bij de geleende sportsokken ingestopt) op de video en later buiten op straat: "ze zijn dat hier wel gewend" zij de verkoper. Het werden uiteindelijk een paar New Balance 851 en dat waren mijn eerste serieuze hardloopschoenen; goede anti-pronatie en heerlijke demping (zeker vergeleken met "el cheapo"). Het lopen ging me voor een beginner toen eigenlijk iets te makkelijk af en dat was de bron voor pees-problemen die zo'n 3 weken voor de marathon opkwamen (bij de knie, pijn door wrijving van de pees over het kuitbeen): volgens de fysio had ik mijn inspanning te snel opgebouwd en was de omvang te snel van ca. 35 naar 70 km per week gegaan. Later bleek dat mijn problemen meestal toch vanuit de

schoenen komen en niet alleen vanuit mijn enthousiasme. Ik kon het niet laten om toch te starten in Rotterdam en na een verblijf van zo'n 30 minuten op de EHBO post bij 35 km kwam ik in 4:37 over de finish. Gekkenwerk, maar ik had het voor geen goud willen missen; ik wilde al die inspanning graag omzetten in een fantastische belevenis.

Het volgende paar schoenen (Nike Air Zoom) had voor mij het volgende probleem: de levensduur van schoenen is zo'n 1.000 km, maar na ca. 600 km (vanwege hernieuwde peesproblemen wilde ik die schoenen graag nog eens op video zien) bleek dat de anti-pronatie geheel verdwenen was; dit zorgde er voor dat Amsterdam 2001 (half) mislukte. De Nikes werden vervangen door het type schoen waar ik nu nog steeds op loop: NewBalance 1220. Met deze schoenen ben ik (tot op heden even afkloppen) voor het eerst verschoond gebleven van het mij zo bekende pees-probleem (heb het zowel links als rechts gehad). De schoen blijkt goed bij mijn gebreken te passen: een hele stevige bal aan de binnenkant van de schoen die mijn enkel bij de afwikkeling kaarsrecht houdt. Tevens besloot ik na Amsterdam 2001 om het lopen nog serieuzer aan te pakken. Ik was inmiddels verhuisd naar Epe: veel "honkvaster", veel minder hotels en zag mijn kans schoon om lid te worden van een vereniging en dat werd AV CIALFO (met dank aan Toine Rongen). De nasleep van de peesproblemen zorgde er voor dat ik hier zeer afwisselend aanwezig was, me soms opnieuw moest voorstellen en zelden een compleet trainingsprogramma kon uitlopen. Het zorgde er echter ook voor dat Henk Liefers geen grip op me kreeg en mijn tijd verkeerd inschatte, waardoor ik de CIALFO tijdloop kon winnen.

Je begrijpt hoe opgelucht ik was toen ik Rotterdam 2002 geheel blessurevrij kon voorbereiden en uitlopen en voor het eerst binnen 4 uur (netto 3:51:01). De omstandigheden tijdens deze marathon waren erg zwaar, 18 graden en geen wind (gevoelstemperatuur 25). Dat brengt me op een tip voor de voorjaars-marathons: pak elk moment dat je in het voorjaar met warmte (voor zover aanwezig in ons land) kunt trainen met beide handen aan en maak het jezelf op die training zeker niet te makkelijk (no pain no gain). Tip 2: nu ik met die NB 1220 eindelijk blessurevrij de marathon heb kunnen lopen, heb ik, ver voordat mijn huidige paar versleten is, eenzelfde paar erbij gekocht. Met dit paar ga ik mijn (voorlopig) laatste marathon lopen NY 2002. Ik ben op deze manier verzekerd van een paar verse schoenen (mijn eerste NB 1220 zijn

nog goed bruikbaar, de nieuwe loop ik in en de oude loop ik af). Ik wil het estafette-stokje doorgeven aan iemand die waarschijnlijk nog veel meer over schoenen kan vertellen: Louis Bouwmeester.

19 juni jaarlijkse fietstocht voor de TOC-leden.

Woensdag 19 juni was het weer zo ver dat wij ons stalen ros mochten bestijgen.

't Was even twijfelachtig of het wel door zou gaan aangezien de regen zich er ook vaak mee wilde bemoeien. Maar wonder boven wonder was 't die avond echt fantastisch weer.

We hebben de hele tijd in een heerlijk zonnetje kunnen fietsen. Via de Oranjeweg (even Berend gedag zeggen, maar die was niet thuis, zeker ook aan 't fietsen ??) richting Vaassen.

We mochten zelfs bij "De Wildhoeve " een tussenstop maken voor een ijsje/koffie of wat fris, dat was erg lekker.

Wij waren de eerste groep die bij Cialfo weg ging, maar wat schetst onze verbazing als we bij de Wildhoeve aan komen zit daar al een groep wat lekkers te nuttigen. Maar wat bleek zij fietsten de route andersom. (ze waren zeker erg dorstig !!!) Na ongeveer 2 uur fietsen kwamen we weer heel voldaan bij Cialfo terug en daar kregen we nog een kop koffie als eindbeloning aangeboden.

Al met al een zeer geslaagde fietstocht en commissie van de TOC veel dank voor het weer organiseren van de jaarlijkse fietstocht. (juni is toch beter dan september)

met sportieve groet,

Lieset Peen.

Bedankt, thanks, merci, danke schön, muchos gracias.

Het zal ondertussen misschien wel duidelijk zijn geworden dat we in dit stukje een aantal mensen willen bedanken. De reden hiervoor is hun inzet in de feesttent tijdens de Wilhelmina week.

Is dat dan zo bijzonder?!

Jazeker, want Rosemarie, Manon, Lisette, Jeanette, Annemarie, Jasper, Roel, Thea, Hennie, Rennie, Monique, Therese, Bennie en Udo hebben daar samen een bedrag van

350 EURO

mee verdiend voor de club!!! (dus dat is zeker een vermelding waard).

Barmannen en -vrouwen bedankt voor jullie inzet

Het bestuur

Gezocht:

Ben jij een **COMPUTER "FREAK"**
 CIALFO "NERD"
 ORGANISATIETALENT

Lees dan verder

Dit jaar staan er 9 baanwedstrijden op het programma. Naast baanwedstrijden worden er ook wedstrijden op de weg georganiseerd en vaak ook een cross.

Hoe wordt nu een baanwedstrijd georganiseerd?

In januari staat vast welke baanwedstrijden wij organiseren. Ongeveer 3 weken voor de datum van de wedstrijd krijgen alle verenigingen die meedoen een uitnodiging en een verzoek om de namen van de atleten die meedoen door te geven. Daarna wordt door Evert Huisjes een chronoloog vastgesteld d.w.z. een tijdsplanning van de verschillende onderdelen. Vervolgens worden alle gegevens ingevoerd in een computerprogramma, genaamd Athleth. Op de wedstrijddag zelf liggen alle startnummers van de atleten klaar en alle jurylijsten. Dat zijn overzichten van welke atleten welke onderdelen gaan doen. En dan kan de wedstrijd beginnen. De jurylijsten worden door juryleden ingevuld met de resultaten en die worden ingevoerd in het athleth programma. Als alle apparatuur meewerkt rolt er een uitslag uit. Deze voorlopige uitslag wordt dan aan de verenigingen meegegeven. Na eventuele wijzigingen wordt de definitieve uitslag verstuurd naar de KNAU, de regio-coördinator en de verenigingen. Dit werk doe ik samen met enkele andere enthousiaste vrijwilligers. Ik zou het leuk vinden om deze groep uit te breiden, want vele handen maken licht werk. Ik denk hierbij ook aan jeugdleden. Het werken met de computer is gemakkelijk te leren en als je al enige ervaring hebt dan is het al helemaal geen probleem. Ik doe dit werk al een aantal jaren en ik vind het organiseren van wedstrijden nog steeds erg leuk.

Per wedstrijd zijn 2 personen nodig en het vraagt ongeveer 20 uur per wedstrijd, waarvan de meeste tijd in de week voorafgaand aan de wedstrijd.

Ik stel me voor jaarlijks te overleggen om een planning te maken van de wedstrijdorganisatie. Zo mogelijk kan ik een avond organiseren over het computerprogramma en andere informatie ter zake.

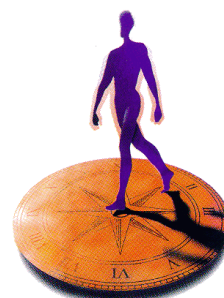
Iemand die geïnteresseerd is kan contact opnemen met Marteke Witsenboer, tel:0578-612046.

ZATERDAG 2 NOVEMBER 2002

organiseert A.V. CIALFO de

QOLOR-TECH HALVE MARATHON

- Afstanden:** wedstrijd: 21,1 km
prestatie-loop: 21,1 km
prestatie-loop: 10 km
prestatie-loop: 5 km
- Start:** Atletiekbaan A.V. Cialfo
Sportpark "de Wachtelenberg"
Grintgroeveweg in Epe
Telefoon: 0578-612512
- Aanvang:** 13.30 uur voor alle categorieën
- Inschrijving en inlichtingen:** Voorinschrijving is mogelijk tot **26 oktober 2002** bij het wedstrijdsecretariaat
Marteke Witsenboer
Burgemeester v.d. Feltzlaan 6
8162 MB Epe
Telefoon: 0578-612046
- e-mail** **WOC@CIALFO.COM**
- Inschrijfgeld:**
- | | | |
|---------|----------|------------------|
| 21,1 km | EUR 5,00 | voorinschrijving |
| 21,1 km | EUR 6,00 | na-inschrijving |
| 10 km | EUR 5,00 | |
| 5 km | EUR 5,00 | |
- Herinnering** Iedere deelnemer ontvangt een herinnering
- Prijzenladder:** Na afloop van de wedstrijd is er een verloting op startnummer waarin iedere deelnemer meedingt naar schitterende prijzen.
- Geldprijzen:** Mannen: 4 categorieën: senioren, M40, M45 en M50+
- Vrouwen: 2 categorieën: senioren en veteranen
- Voor de verbetering van het parcoursrecord EUR 100,- en bij de mannen de jackpot van EUR 100,-
- Parcoursrecord:** Mannen: 1.08.03 uur
Vrouwen: 1.19.01 uur



Rabobank Epe-Vaassen

Piratenfeest op Cialfo

Misschien heb je deze krantenkop gelezen in de "Schaapskooi" of het "Veluws nieuws" en gedacht daar wist ik helemaal niets van. Dat klopt, want het was geen activiteit van Cialfo maar van de Hoge Weerdschool. Ieder jaar organiseren de leerkrachten van de onderbouw van de Hoge Weerdschool een schoolfeest, als alternatief voor een schoolreisje. Dat schoolfeest werd altijd georganiseerd rond de school. Lekker handig, alles binnen handbereik en geen getrek met de kinderen. De laatste 2 jaar doen de kinderen van groep 3 ook mee aan het schoolfeest en om het voor deze groep kinderen ook spannend te houden werd gekeken naar een alternatieve plek. Een van de leerkrachten zocht contact met voorzitter Simon en zij waren het al gauw eens. 25 juni wordt piratendag op Cialfo. De schoolfeestclub bestaande uit de leerkrachten en drie moeders organiseerde een fantastisch feest. De kinderen konden kiezen uit 17 verschillende activiteiten: schat zoeken, vloten bouwen, piratenboot schieten, op de foto met woeste Willem, broodje bakken, schminken. In het clubhuis werd volop geknutseld aan hoofddoeken, haken en kleurplaten. Tussen de middag kwamen ouders pannenkoeken brengen die er in gingen als koek.



Als afsluiting traden de piraten op voor hun ouders met een mooie dans en polonaise. Ook de begeleiders zongen een lied van het Eper piratenkoor. De kinderen zijn allemaal geslaagd voor hun piraten diploma op deze grandioze dag. Alle kinderen gingen moe met hun ouders naar huis en de organisatie had binnen een half uur alle sporen van deze

geslaagde dag opgeruimd. In het clubhuis hangt de papegaai van Yvet Jonker waarmee we als school onze dank aan Cialfo willen uitspreken.



Simon, namens alle kinderen en ouders en natuurlijk mijn collega's: **BEDANKT** voor de gastvrijheid en we hopen dat we nog eens een beroep op jullie prachtige accommodatie mogen doen.

Gillian Quanjer

Clubkampioenschappen

INSCHRIJVEN VOOR DE CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 28 SEPTEMBER

VòòR 13 SEPTEMBER.
INSCHRIJFFORMULIER OP PRIKBORD

ATLETIEKONDERDELEN, begin om 9.30 uur:

| | |
|-----------------------|--|
| <u>PUPILLEN C:</u> | 40M,600M,VER,HOOG EN BAL |
| <u>PUPILLEN B:</u> | 40M, 1000M, VER, HOOG EN BAL |
| <u>PUPILLEN A:</u> | 60M, 1000M, VER, HOOG, BAL EN KOGEL |
| <u>MD:</u> | 60MH, 600M, HOOG, SPEER, VER EN KOGEL |
| <u>JD:</u> | 80MH, 80M, 1000M SPEER, HOOG, VER EN KOGEL |
| <u>MC:</u> | 80MH, 150M, 600M, HOOG, KOGEL, VER EN SPEER |
| <u>JC:</u> | 100MH, 100M, 1000M, VER, KOGEL, HOOG, DISCUS EN SPEER |
| <u>MB+MA+VS+VV:</u> | 100MH, 200M, 800M, HOOG, KOGEL, VER EN SPEER |
| <u>JB+JA+MS+MV:</u> | 110MH, 100M, 400m, 1500M, VER, KOGEL, POLSSTOKHOOG, DISCUS, HOOG EN SPEER |
| <u>V TRIM+M TRIM:</u> | 200M, 600M, KOGEL EN VER |
| <u>LOPERS:</u> | 100M, 800M EN 3000M (3-kamp of individueel) |
| <u>BODYWALK:</u> | 2000M |

Bekers t/m de A-jeugd, diploma voor iedereen.

NA HET ATLETIEKPROGRAMMA DAT OM 09.30 UUR BEGINT IS ER TER
AFSLUITING EEN ZWEEDSE ESTAFETTE (400, 300, 200 EN 100M).
EEN TEAM KAN MEEDOEN ALS HET BESTAAT UIT EEN PUPIL, JUNIOR,
VETERAAN EN SENIOR.

DE JEUGDCOMMISSIE ZAL AAN HET EIND VAN DE MIDDAG ENKELE
JEUGDAKTIVITEITEN ORGANISEREN.

OM ONGEVEER 18.00 UUR (NA DE PRIJSUITREIKING) IS ER EEN GEZELLIGE
BARBECUE VOOR ALLE LEDEN. GRAAG VAN TEVOREN OPGEVEN. MEER
INFORMATIE:

MARTEKE WITSENBOER 0578-612046
HANNEKE PHILIPSEN 0578-62089
KANTINE 0578-612512

Afscheid van en ontmoeting met...

Afscheid van Leontien Mensink.

Wie Leontien goed kent weet dat zij er eigenlijk een hekel aan heeft om in de spotlights te staan. Desalniettemin waren de leden van de redactie-commissie er van overtuigd dat je iemand die zo'n geweldige staat van (vrijwilligers-)dienst in de club heeft opgebouwd, niet zo maar laat "verdwijnen".

Tijdens het sorteren en verzendklaar maken van het vorige clubblad (juni jl.) werd Leontien, temidden van de vele hulpjes van de redactie, in het zonnetje gezet. Alhoewel ze eigenlijk het liefst onder een tafel was gekropen hield Leontien zich kranig. Mede namens het bestuur hield eindredacteur Fred van Gasteren een klein toespraakje waarin hij de waardevolle betekenis van Leontien voor de club accentueerde. Hij roemde een grote deugd van Leontien, nl. bescheidenheid. Het was diezelfde bescheidenheid echter, die haar in het verleden soms wel eens het gevoel gaf er helemaal alléén voor te staan. Ze vindt het daarom fijn op een moment te kunnen stoppen waarin het met het clubblad goed gaat en er een compleet vrijwilligersteam aandacht voor heeft. Na de overhandiging van enkele kado's en een geweldig bos bloemen was er voor iedereen koffie en gebak.

Leontien, er is ook nog een leven ná je redactielidmaatschap. Nogmaals heel veel dank en we hopen je nog vaak tegen te komen, waar dan ook.

De redactie.

Ontmoeting met.....

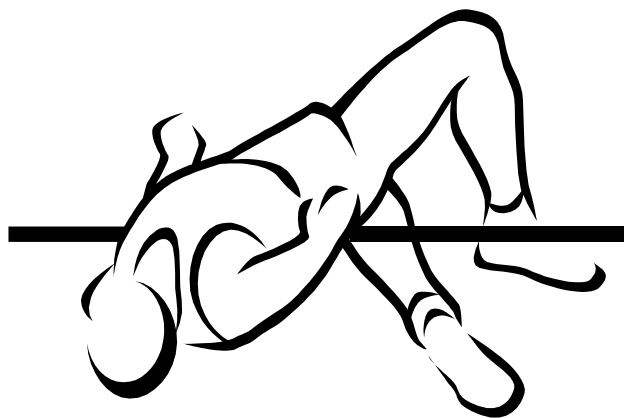
Na lang nadenken heeft Remmie Pronk toch besloten de grote stap te wagen door de vacature van Leontien Mensink binnen de redactiecommissie op te vullen. Remmie is geen onbekende voor Cialfo (en andersom natuurlijk). Sinds haar twaalfde jaar, en dat is alweer zeventien jaar geleden, is Remmie een ruime periode actief geweest in de wedstrijdathletiek. Zij maakte steeds deel uit van de jeugdcompetitieploegen waarin zij vooral op discus veel punten kon scoren. Overigens kon Remmie op praktisch alle onderdelen ingezet worden, behalve hoogspringen. Die flopbeving over de lat vond ze (en vindt ze nog steeds) een onnatuurlijke actie en heeft haar nooit kunnen boeien.

Met haar 19^e jaar vertrok Remmie uit Epe, naar o.a. Breda en Arnhem i.v.m. studie en scholing. Inmiddels werkt ze alweer acht jaar bij notariskantoor Wassink/Vermeulen aan de Stationsstraat te Epe. Nog niet zo lang geleden is ze ook weer op het Cialfonest teruggekeerd als lid van de damestrimgroep. Hoewel

het haar soms wel eens moeite kost naar de training toe te gaan is ze toch steeds over zichzelf tevreden als ze op de Wachtelenberg de nodige zweetdruppels weer is kwijtgeraakt. Het belang van sport en bewegen geeft Remmie uiteindelijk toch het nodige duwtje in de rug.

We wensen Remmie veel plezier in het redactieteam en, uiteraard, in het sporten.

De redactie



Grote clubactie 2002

Al 30 jaar extra geld voor de club.

De grote clubactie bestaat alweer 30 jaar. Ook Cialfo spekt al een groot aantal jaren de clubkas met de inkomsten van deze loterij. Ook dit jaar doet Cialfo weer mee met de verkoop van grote clubactie loten.

De prijs van een lot is verlaagd van fl 6,- naar € 2,50. Dit is een verlaging van bijna 10 %. De prijzenpot is daarentegen niet gedaald. Voor jullie een uitgelezen kans om de loten nog makkelijker aan de man te brengen. Van de opbrengst van een lot komt 80%, ofwel € 2,00 ten goede aan de vereniging. Daarom vinden we het zo belangrijk dat iedereen actief mee doet!!!

Prijzenpot

Net als voorgaande jaren is het de bedoeling dat elk Cialfo-lid minstens 2 loten verkoopt. Door de verlaging van de verkoopprijs moet dit natuurlijk nog makkelijker gaan dan voorgaande jaren. En de te winnen prijzen maken het nog aantrekkelijker, wat dacht je van € 100.000 belastingvrij of een droomreis naar Bali.

Zoals jullie zien zijn ook de overige prijzen niet mis!!

Hoofdprijzen

| | |
|------------------|---|
| 1e prijs | € 100.000 belastingvrij |
| 2e prijs | € 10.000 belastingvrij |
| 3e prijs | 17-daagse droomreis naar Bali voor 2 personen |
| 4e tm 6e prijs | 8-daagse strandvakantie aan de Turkse Riviera voor 4 personen |
| 7e tm 11e prijs | weekend Disneyland Parijs voor 4 personen |
| 12e tm 15e prijs | 3-daagse minicruise naar Newcastle voor 2 personen |
| 16e tm 20e prijs | digitale Minolta camera |
| 21e tm 25e prijs | hypermoderne Nokia mobiele telefoon |

Grote Clubactie Jaarprijs

€ 15.000 belastingvrij, dit is € 500 per jaar dat de grote clubactie bestaat.

Prijzen op eindcijfers

| | |
|------------------------|--|
| Laatste 2 cijfers goed | € 5 |
| Laatste 4 cijfers goed | midweek/weekendverblijf voor 4 personen in Landal Greenparks |
| Laatste 5 cijfers goed | € 250,- |
| Laatste 6 cijfers goed | € 500,- |

In totaal zijn er 35.000 prijzen te winnen.

Zoals jullie zien reden genoeg om aan familie, vrienden, kennissen en burens loten te verkopen en wie wil er Cialfo nu niet steunen!!

Wie weet winnen jullie één van deze prijzen en kunnen jullie gezellig met elkaar een weekendje weg. Trouwens, geen prijs is toch prijs, want elk lot geeft recht op kortingen bij Landal Green Parks en Wehkamp.

Tevens zijn er voor degene die de meeste loten verkopen zowel bij de "jongeren" als de "ouderen" leuke prijzen te winnen!

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

De planning van de grote clubactie 2002 is als volgt:

- 10 september uitdelen verkooppakketten aan pupillen en CD-junioren
- 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

Aanvullende informatie krijgen jullie bij het uitreiken van de verkooppakketten c.q. de loten.

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

Indien jullie verder nog vragen hebben neem dan contact op met:

Debby Rijnberk tel.629949
Annemarie Popping tel.628445



DONDERDAG 19 september 2002

COOPERTEST

en

5 KM

Inschrijving: Vanaf 19.00 uur in het clubhuis van A.V. CIALFO,
Sportpark "de Wachtelenberg" te Epe.
Telefoon: 0578-612512

Start: 19.30 uur Coopertest
20.00 uur 5 KM (op de baan)

Kleed- en
doucheruimte: Aanwezig

Inlichtingen: Marteke Witsenboer
Telefoon: 0578-612046

Fittest: Vanaf 18.00 uur is de start van de fittest

Internet: www.cialfo.com



***Tot ziens bij
CIALFO***

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)

Harry's statistieken

(samengesteld door Harry V. te E.)

- **Harderwijk**, baan, 3^e wedstrijd Ijsseldelta-baancircuit, 12-6-2002: 800 mtr.: vrouwen senioren: 2. Yvonne Scholten, 2.52.14 min.; mannen senioren: 7. Harry Veldkamp, 2.21.24; M40: 1. Jaap Kooiman, 2.28.79;
- **Espel**, Zomeravondloop, AV NOP, 10 km., 13-6-2002: M45: 3. Tjibbe de Vries, 34.00 min.
- **Zwolle**, 2^e halve marathon, AV PEC, 15-6-2002: 21,1 km.: mannen senioren: 27. Evert Spijkerboer, 1.24.20 u. (pr); Gerard Kroes, 1.29.34 (pr); M45: 2. Gerard Hendriks, 1.11.53; 4. Wim de Weerd, 1.13.43; rekreanten: 187. Jan Lubbinge, 1.42.09; vrouwen: 4. Anne van Schuppen, 1.16.57 u.;
- **Den Haag**, 12 uursloop, straat, Haag Atletiek, 15-06-2002: 5^e. Jan-Willem Dijkgraaf, 105.641 mtr.;
- **Hardinxveld-Giessendam**, Merwedeloop, AV Sliedrecht Sport, 15-6-2002: 10 km.: M45: 1. Cees Kraaijeveld, 34.09 min.;
- **Assen**, baan, Nederlands Kampioenschap junioren, 21-06-2002: Jongens-A, 5000 mtr.: 7. Jeroen Ribbink, 16.25.98 min.;
- **Bergentheim**, 8^e Banthumloop, 21-6-2002: 10 km.; M40: 8. Tjibbe de Vries, 34.50 min.; 5 km.: mannen senioren: 2. Wiechert Hoekert, 15.09 min.; 5. Jan van Ommen, 15.33 min.;
- **Lelystad**, Giant-Zeebodemoop, 10 Eng. Mijlen (16,1 km.), 22-6-2002: vrouwen: 3. Irma Heeren, 56.28 min. (CR V35!); 6. Anne van Schuppen, 58.23 min. (1^e V40 en CR V40!); Jan-Willem Dijkgraaf, 1.13.45 u.; Dick Doornebal, 1.21.45 u.;
- **Gent (B.)**, baan, veteraneninterland België-Frankrijk-Nederland, 22-6-2002: 5000 mtr.: 7. Wim de Weerd, 16.07.38 min.;
- **Rouveen**, Munnikenslagloop, AV De Sprinter, 26-6-2002: 10 km.: 2. Wiechert Hoekert, 31.31 min. (CR HS!); 3. Wim de Weerd, 32.51 min. (1^e M40); Arjan Kluin, 39.33 (16^e sen.); Loes Ribbink, 41.07 (pr en CR45!); Jan-Willem Dijkgraaf, 43.21 min. (19^e M40); 5 km.: 11. Harry Veldkamp, 17.17 min. (10^e sen.); 16. Jaap Kooiman, 18.07 (3^e M40); 18. Evert Spijkerboer, 18.09; 19. Gerard Kroes, 18.19;
- **Hardenberg**, Klepperstadloop, 29-6-2002: halve marathon (21,1 km.): M40: 1. Gerard Hendriks, 1.13.56 u.; 10 km.: senioren: 1. Jan van Ommen, 33.33 min.; M40: 1. Wim de Weerd, 33.40;
- **Wierden**, 4^e Wiezoloop, 10 km., Athletics, 29-6-2002: M40: 2. Cees Kraaijeveld, 33.26 min.; 7. Tjibbe de Vries, 35.09 min.; mannen senioren: 9. Harry Veldkamp, 35.48 min.; 19. Evert Spijkerboer, 38.49 min.; 20. Gerard Kroes, 38.54 min. (pr);
- **Hoofddorp**, Ronde Haarlemmermeer, 6 uursloop, 29-6-2002: Jan-Willem Dijkgraaf, 50.137 km.;
- **Sittard**, baan, Nederlands Kampioenschap senioren, 7-7-2002: 5000 mtr., vrouwen: 3. Irma Heeren, 16.43.24 min. (**bronzen medaille: Gefeliciteerd!**); 8. Anne van Schuppen, 17.26.04;
- **Apeldoorn**, baan, Instuifwedstrijd, AV'34, 12-7-2002: 3000 mtr.: 10. Cees Kraaijeveld, 9.05.84 min. (CR M45!);
- **Epe-Heerde**, Van Bank-tot-Bank-loop, 13-7-2002: Verslag en uitslagen van deze wedstrijd/prestatie-loop 15 km. en 5 km. elders in dit clubblad!;
- **Thones (Fr.)**, 5,2 km., 207-2002: junioren: 1. Jeroen Ribbink, 16.26 min.; vrouwen veteranen: 3. Loes Ribbink, 20.36 min. (nagekomen uitslag!);
- **Marvejols-Mende (Fr.)**, 30^e editie halve marathon, 21-7-2002: 22,4 km.: 142. Anne van Schuppen, 1.33.20 u. (1^e veterane);
- **Voorthuizen**, Fortis Loopfestijn, 10 km.-wedstrijd, 24-7-2002: Prominentenrace: 48. Wim de Weerd, 32.56 min. (3^e M45); 49. Gerard Hendriks, 32.58 min. (4^e M45); 53. Irma Heeren, 33.30 (1^e Nederlandse); 54. Jan van Ommen, 33.31; B-race: 10. Harry Veldkamp, 36.21; 33. Jaap Kooiman, 38.35; 52. Gerard Kroes, 39.58; 189. Jan Douma, 46.49 (CR M65!); Jeugdloop (3726 mtr.): 1. Lianne van Leeuwen, 16.25 min.;
- **Ulrum**, Lauersoog-Ulrum, halve marathon (21,1 km.), 27-7-2002: M45: 7. Tjibbe de Vries, 1.24.37 u.;
- **Dalfsen**, Halve mrathon van Dalfsen, Ijsclub Stokvisdennen, 2-8-2002: 21,1 km.: 5. Irma Heeren, 1.14.18 u. (1^e vrouw); 6. Gerard Hendriks, 1.15.10 (1^e M40); 20. Harry Veldkamp, 1.22.23; 40. Jaap Kooiman, 1.27.39; 56. Arjan Kluin, 1.29.33; 66. Erwin van Duinen, 1.32.56; 157. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.46.27 u.; 10 km.: 3. Wim de Weerd, 33.32; 23. Louis Boumeester, 39.07; 116. Chris Bertrams, 49.34 min.;
- **Blokzijl**, Kolkloop, AV Start'78, 8000 mtr., KNAU-wegwedstrijd, 3-8-2002: senioren: 21. Gerard Kroes, 31.23 min.; M40: 5. Tjibbe de Vries, 28.19;
- **Diever**, Dingspilhuusloop, AV Friesland, halve marathon, 3-8-2002: 21,1 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.43.03 u.;
- **Alteveer/Kerkenveld**, Dorpsloop, 7-8-2002: 4,6 km.: 5. Gerard Kroes, 16.36 min.;

- **Apeldoorn**, Runnersworldloop, AV Veluwe, 10 Eng. Mijlen (16,1 km.), 10-8-2002: 4. Wim de Weerdt, 56.32 (2° M40); 10. Harry Veldkamp, 60.19 (8° sen.); 12. Anne van Schuppen, 61.03 (1° vrouw); Tjibbe de Vries, 63.02 (6° M40); Jaap Kooiman, 64.51 (7° M40); Arjan Kluin, 65.35; Gerard Kroes, 66.21 (pr); Dennis Boon, 70.56; Jan-Willem Dijkgraaf, 74.23; Jan Douma, 77.46 (4° M60 + CR M65!); 11,2 km.: Jeroen Ribbink, 43.40 min.
- **Goes**, 3° '15 km van Zeeland', 10-8-2002: dames: 1. Irma Heeren, 52.31 min.;
- **Nijverdal**, Fitcare/Het Ravijn-Bosloop, 17-08-2002: 10 km.: 3. Tjibbe de Vries, 37.58 min.;
- **Potsdam (Dld.)**, Europees Kampioenschap veteranen, 15/25-8-2002: 10.000 mtr., baan, M45: 9. Gerard Hendriks, 34.12.19 min.; 5000 mtr., baan, M45: 11. Gerard Hendriks, 16.29.17 min.; **Marathon, M45: 1° en Europees Kampioen !!: Gerard Hendriks, 2.34.45 u.** (CRM45! En 2° overall-klassement!);
- **Diever**, Dingspilhuusloop, SV Friesland, 17-8-2002: 21,1 km.: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.52.35 u.;
- **Losser**, Losserloop, halve marathon (21,1 km.), 18-8-2002: Jan-Willem Dijkgraaf, 2.03.44 u.;
- **Hollandscheveld**, 47° Singelloop, 10 km.-stratenwedstrijd, 24-8-2002: mannen senioren: 6. Jeroen Ribbink, 33.34 min. (pr); 9. Harry Veldkamp, 36.40; 11. Gerard Kroes, 38.34 (pr); M40: 2. Wim de Weerdt, 33.29; 6. Tjibbe de Vries, 35.32; 9. Jaap Kooiman, 37.50; 16. Jan-Willem Dijkgraaf, 45.11 min.;
- **Sibculo**, Luvro Aqua Klimcross, 24-8-2002: 6 km.; mannen senioren; 9. Evert Spijkerboer, 29.09 min.;
- **Hem**, Hemmeromloop, wedstrijd, 10 E.M. (16,1 km.), 25-8-2002: dames: 3. Anne van Schuppen, 59.33 min.;
- **Gramsbergen**, Lichtstadloop, 26-8-2002: 10,3 km.: M40: 2. Tjibbe de Vries, 36.44 min.
- **Zwolle**, 12° Salverda-Berkumloop, AV PEC, 27-8-2002: 10 km.: vrouwen: 3. Irma Heeren, 35.11 min.; 4. Anne van Schuppen, 35.37 min.; mannen: 11. Harry Veldkamp, 37.03; M50: 12. Dick Doornebal, 45.28; 17. Jan Baack, 47.36 min.; rekreanten: 3°. Louis Boumeester, 38.11; 5,2 km.: vrouwen: 6. Chris Bertrams, 25.07 min.;
- **De Wijk**, 6° Wiekloop, 10 km.-wedstrijd, 28-8-2002: senioren: 17. Evert Spijkerboer, 38.34 min.; 19. Gerard Kroes, 38.52; M40: 4. Wim de Weerdt, 33.20 min.;

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).*

DINSDAG 8 OKTOBER 2002

HERFSTINSTUIF

LOOPNUMMERS OP DE BAAN

Plaats: Kunststofatletiekbaan Atletiekvereniging CIALFO
Sportpark "de Wachtelenberg"
Gringroeveweg Epe
Telefoon: 0578-612512

Categorie: Junioren B en A, senioren en veteranen
Heren en dames

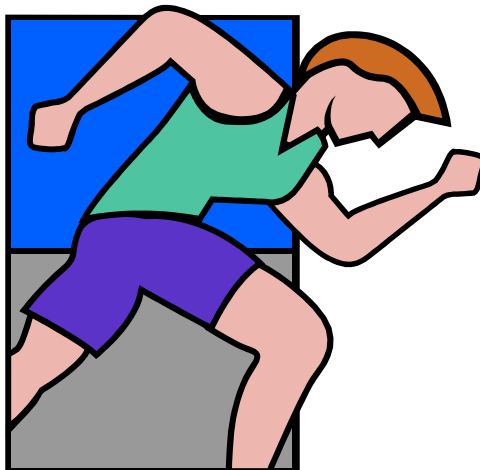
| | | |
|---|-----------------------------|-----------|
| <u>Afstanden en Starttijden:</u> | 150 meter | 19.00 uur |
| | 1609 meter (1 engelse mijl) | 19.20 uur |
| | 2000 meter | 19.40 uur |
| | 400 meter horden | 20.00 uur |
| | 300 meter | 20.10 uur |
| | 8045 meter (5 engelse mijl) | 20.20 uur |

Inschrijven: Tot 15 minuten voor de start van het onderdeel

Inschrijfgeld: EUR 1,00 per nummer

Inlichtingen Marteke Witsenboer
Telefoon: 0578-612046

Tot ziens bij CIALFO



Wedstrijdverslagen

Den Haag, 12 uur, 15-6-2002:

Ultraloper komt tot ruim 105 kilometer in Den Haag

Jan-Willem Dijkgraaf vijfde in 12 uur-loop

Ultraloper Jan-Willem Dijkgraaf heeft bij een 12 uur-loop in Den Haag een prima vijfde plaats behaald. De Epenaar legde 105,641 kilometer af. Het was zijn beste prestatie op deze discipline in vijf jaar. De Cialfo-atleet vestigde een clubrekord-M45. De zege in Den Haag was voor Sjoerd Slaaf met ruim 118 km. 'Het was goed weer. Gedurende de race heb ik geen lichamelijke klachten gehad. Ik kon steeds goed doorlopen. Dit jaar heb ik nog niet zo goed gelopen op een ultra-afstand, maar hier ben ik toch heel tevreden mee'. Het persoonlijk rekord van de ultraloper staat op 113 km. In Den Haag werd gelopen op het sportpark Laan van Poot op een rondje van ruim 1800 meter. 'Soms was het pad wat hobbelig door boomwortels. Met vier scherpe bochten loopt dat niet lekker. Het was niet echt een snel parkoers'. In het laatste weekeinde van juni loopt Dijkgraaf de 6 uur van Haarlemmermeer.

Zwolle, Halve marathon (21,1 km.), 15-6-2002:
Gerard Hendriks toont goede vorm bij halve marathon Zwolle

Bij de tweede editie van de halve marathon van Zwolle is Gerard Hendriks tweede geworden bij de M45 met een uitstekende 1.11.53 u. De Cialfo-atleet heeft zijn vizier gericht op het Europees Kampioenschap marathon voor veteranen in Potsdam. Hendriks toonde een goede vorm, want de laatste tijd heeft hij niet meer zo snel gelopen. Met een goed laatste gedeelte kon hij de sterke Gerard Hol terugwijzen naar de derde plaats. Wim de Weerd moest bijna twee minuten toegeven. Hij finishte na 1.13.43 u. op een vierde stek bij de M45. Anne van Schuppen was goed op dreef met een vierde plaats bij de vrouwen (1.16.57 u.) achter twee Keniaansen en Nadja Wijenberg. In Hardinxveld won Cees Kraaijeveld een 10 kilometer stratenwedstrijd bij de M45 in 34.09 min.

Kampen, Regionale meerkamp A-pupillen, 15-6-2002:
Formidabele 1.35 mtr. hoog voor Lianne van Leeuwen (A-pupil)

Bij de regionale meerkamp voor A-pupillen in Kampen heeft Lianne van Leeuwen een bijzondere prestatie geleverd door 1.35 mtr. hoog te springen. Het talent won de vijfkamp in haar leeftijdsgroep.

Onlangs was ze bij de pupillencompetitie in Epe al over 1.30 mtr. gesprongen, waarmee ze mederekordhouder werd bij AV Cialfo. Met 1.35 mtr. staat ze nu alleen in de rekordboeken. Lianne van Leeuwen is pas eerstejaars A-pupil. Volgend jaar is ze ook nog actief bij de A-pupillen. In Kampen liep ze verder een uitstekende 1000 mtr. met 3.50.3 min. Opvallende prestaties waren er ook van Linda Rodijk met 9.3 sec. op de 60 mtr. en Sacha Popping bij het kogelstoten. Zij kwam tot 7.59 mtr.

Assen, NK-junioren, 21-6-2002:
Zevende plaats voor Jeroen Ribbink op NK-junioren

In Assen is Jeroen Ribbink (AV Cialfo) zevende geworden op de 5000 meter bij het NK-junioren. De 19-jarige Epenaar liep een bekeken race. Hij finishte na 16.25.89 min. 'Ik hoopte op een plaats in de toptien. Dat is gelukt. Daar ben ik supertevreden over.' Tot 3000 meter kon het 19-jarige talent goed meekomen. Een versnelling van de latere winnaar Schroer was teveel. 'Het ging in één keer seconden sneller per rondje. Dat was te hard voor mij. Die jongens hebben veel snellere tijden staan als ik. Ik kreeg het behoorlijk zwaar. Ik had een betere tijd willen lopen. Het liefst onder mijn persoonlijk rekord (15.59 min.) maar dat komt wel in een andere wedstrijd.' Ribbink werd eerder dit jaar twaalfde bij het nationaal crosskampioenschap en zesde op de 10.000 meter bij het NK-junioren. 'Hij heeft een heel goed jaar', vindt ook zijn trainer Henk Liefers, 'Hij heeft laten zien dat hij bij de toptien van Nederland hoort op de langere afstanden. Dat had ik een paar jaar geleden niet verwacht. Dit was het laatste juniorenkampioenschap van Jeroen. Ik vind het heel mooi dat hij dit afsluit met een goede klassering. In november wordt hij senior. Hij kan nu wat kortere wegwedstrijden gaan lopen, onder andere de Bank-tot-Bank-loop (15 km.) tussen Epe en Heerde op 13 juli.'

Lelystad, 10 E.M., 22-6-2002:
Derde plaats Irma Heeren in Zeebodemploop

Irma Heeren is derde geworden in de Zeebodemploop in Lelystad. Ze was de eerste Nederlandse die over de streep kwam. Na 16,1 km. finishte zij in een prima 56.28 min. Anne van Schuppen werd zesde met 58.23 min. Ze won bij de veteranen. De winst op de 10 E.M. ging naar de Keniaanse Caroline Kwamboi. De twee Cialfo-toploopsters doen beide mee aan de 5000 meter op het Nederlands kampioenschap in Sittard (6-7 juli).

Bij de veteraneninterland België-Frankrijk-Nederland werd Wim de Weerdts zevende op de 5000 meter met 16.07.38 min. De Hattemer was tevreden met zijn prestatie in Gent. Hij liep al weer aanzienlijk sneller dan de 16.33 min. op het NK-baan waar hij tot zijn teleurstelling net buiten de medaille's bleef. Bij de veteranencompetitie in Epe komend weekeinde wil De Weerdts onder de 16 minuten lopen op de 5 km. In Bergentheim werd Wichert Hoekert tweede op de 5 km. met een snelle 15.09 min. Jan van Ommen werd vijfde met 15.33 min.

Rouveen, Munnikenslagloop 5 en 10 km., 26-6-2002:

**Cialfo-succes in Rouveen (vier ereprijzen)
Wichert Hoekert snelt naar toptijd 10 km.
(31.31 min.)**

Bij de 20^e Munnikenslagloop in Rouveen hebben atleten van AV Cialfo een flinke greep in de prijzenpot gedaan. Er werden vier ereplaatsen behaald. Op de 10 kilometer werden Wichert Hoekert en Wim de Weerdts tweede en derde. Loes Ribbink werd tweede bij de vrouwen. Wichert Hoekert ging vanaf de start mee met de snelle Keniaan Francis Kibiwott. Dat hij dit geen 10 kilometer kon volhouden, was geen schande. De winnaar finishte uiteindelijk in een snelle 29.58 min. Door zijn voortvarende opening wist de Elburger echter wel een gaatje te slaan met de achtervolgende veteranen, clubgenoot Wim de Weerdts en Adri Deemter (HAC-Hoogeveen).

Hoekert kwam na een knappe 31.31 min. aan de streep in een nieuw Cialfo-clubrekord. De Weerdts en Deemter vochten een verbeterde strijd uit, waarbij de Hattemer uiteindelijk met een aantal versnellingen in de laatste van zes ronden zijn concurrent wist te lozen. Met 32.51 min. werd 's lands snelste brandweerman derde in de 10 km. wedstrijd en eerste veteraan. De nationaal kampioen bleef slechts vier seconden boven zijn eigen clubrekord. Een Cialfo-rekord was er wel voor Loes Ribbink. Zij liep 41.07 min. De 45-jarige Epese is aan een zeer succesvol loopseizoen bezig. Eerder won ze al brons op het veteranenkampioenschap. De prestatie in Rouveen was reeds haar vierde persoonlijk rekord in dit jaar. Op de 5 km. werd Harry Veldkamp tiende senior met een goede 17.17 min. Jaap Kooiman werd derde veteraan op deze afstand met 18.07 min.

Hardenberg, Klepperstadloop+Wierden, Wiezeloop, 29-6-2002:

Kraaijeveld tweede in 10 km. Wierden (33.26 min.)

Cialfo-atleten winnen in Hardenberg; 3 zege's

Bij de Klepperstadloop in Hardenberg hebben Cialfo-atleten de hoofdprijzen opgeëist. Jan van Ommen won de 10 kilometer in 33.33 min. Hij werd gevolgd door zijn loopmaat Wim de Weerdts, die won bij de veteranen in 33.40 min. De winst bij de veteranen op de halve marathon ging naar een andere Cialfo-topper. Gerard Hendriks won in een goede 1.13.56 u.

Bij de Wiezeloop (Wierden) werd Cees Kraaijeveld tweede bij de M40 in 33.26 min. op de 10 kilometer. Tjibbe de Vries werd zevende in 35.09 min. Harry Veldkamp werd negende bij de senioren met zijn beste seizoenstijd (35.48 min.).

Epe, veteranencompetitie, 30-6-2002:

Apeldoorn, G/O kampioenschap C/D-junioren, 29-06-2002:

Bronzen plak D-junior Joost Lubbinge met discus

Wim de Weerdts wint 5000 mtr. veteranencompetitie (Epe)

Bij de veteranencompetitie in Epe heeft Cialfo-atleet Wim de Weerdts op imposante wijze de 5000 meter gewonnen in een prima 15.56.07 min. De Hattemer liep een lange solo-race, waarbij hij na vier kilometer nog wist te versnellen. 'De laatste kilometer ging rond de 3 minuten. Ik ben hier dik tevreden mee. Gisteren heb ik ook al een tien kilometer gelopen. Dit is toch wel een mooie tijd. Ik ga nu twee weken in training voor de 15 kilometer van de Bank-tot-Bank-loop. Ik wil graag onder de 50 minuten lopen. Met deze goede vorm moet dat kunnen'. René Hondelink (M55) wierp een Cialfo-clubrekord met de discus (28.55 mtr.)

In Apeldoorn was het D-junior Joost Lubbinge, die opviel. Met de kogel verbeterde hij zijn persoonlijk rekord tot 10.02 mtr. Met de discus deed de jeugdige werper het nog beter. Met een afstand van 23.83 mtr. pakte hij de bronzen plak op het Gelders-Overijssels juniorenkampioenschap.

Sittard, baan, Nederlands kampioenschap, 7-7-2002:

Irma Heeren wint brons op NK-5000 meter

Irma Heeren heeft een bronzen plak veroverd op het Nederlands Kampioenschap op de baan. De Cialfo-atlete maakte na twee maanden haar rentree in de wedstrijdathletiek met 16.43.24 min. op de 5000 mtr. Anne van Schuppen werd achtste in Sittard. De Epese

finishte in 17.26.04 min. Beide atletes zijn vooral sterk in de wegatletiek, maar bleken ook op de baan uit de voeten te kunnen.

Heeren had na de teleurstelling van het WK-halve marathon in het Belgische Brussel rust genomen. De Harderwijkse atlete ging full-time werken. Hierdoor moest ze haar agenda opnieuw indelen om op topniveau haar sport te kunnen doen. Ze toonde zich tevreden met haar prestatie. De Cialfo-atlete sleurde lang op kop van het veld, omdat ze de sprintsnelheid van de specifieke baanatlete's vreesde. Bovendien is het niet haar stijl om afwachtend te lopen. Lang treurde ze daarom niet dat het uiteindelijk een derde plaats werd. In de eindfase werd ze voorbijgelopen door thuisloopster Nadja Weijenberg van Unitas, die won in 16.41.50 voor Anita Looper (16.42.12 min.).

***Epe-Heerde, Bank-tot-Bankloop, 13-7-2002:
Meer dan 150 lopers finishen binnen uur op
15 km.***

***Irma Heeren zegeviert in Bank-tot-Bankloop
met prachttijd***

In de stromende regen hebben 800 lopers van Epe naar Heerde gerend. Ze trotseerden barre omstandigheden om uitstekende prestaties te leveren. Op het hoofdnummer de 15 kilometer bleven maar liefst 150 atleten onder het uur. Hiermee is de Bank-tot-bankloop uitgegroeid tot een loop van bovenregionale betekenis. De winst bij de mannen ging naar de Belgische toploper Gino van Geyte (45.28 min.); bij de vrouwen won Cialfo-atlete Irma Heeren in een hele mooie 51.32 min. Ze liep de beste Nederlandse seizoenstijd.

Organisator Jack Laterveer van de Rabobank wil het loopevenement laten groeien tot een nationale wedstrijd met allure. De tweede editie werd een enorm succes met honderden deelnemers extra en een goede organisatie met veel vrijwilligers van de verenigingen AV De Gemzen (Heerde) en AV Cialfo (Epe).

Vanaf de start bij de bank in Epe wordt koers gezet naar de Dellenweg om via Zuidweg en Elburgerweg te finishen in het centrum van Heerde. In Heerde kwamen de lopers over de meet bij de nieuwe vestiging van de bank in de Bonenburgerlaan, waar flink wat publiek stond te juichen. De Cialfo-lopers Wim de Weerd, Wichert Hoekert en Jeroen Ribbink liepen direkt mee in de voorste groep ondanks de aanwezigheid van enkele sterke Belgen en Keniaanse subtoppers. Ook de winnaar van vorig jaar Marcel Versteeg, dit jaar goed voor brons op het NK-10.000

mtr., was er bij. Hij zou in de wedstrijd geen grote rol gaan spelen. Naar mate de wedstrijd vorderde kwam Hattemer Jan van Ommen goed naar voren. Hij bleek de snelste Cialfo-atleet met 49.03 min. met kort daarachter Wichert Hoekert (49.11). Veteraan Wim de Weerd moest door een zure appel bijten. Hij kreeg het moeilijk na een snelle start. Met 51.08 min. liep hij een minuut minder als vorig jaar. Gerard Hendriks, in voorbereiding op de marathon van het EK-veteranen, liep zeer sterk. Met 50.22 min. kon hij net niet aan het Cialfo-clubrekord komen. 'Hij liep heel goed' zo bevestigde trainer Henk Liefers, 'Gerard maakt veel kilometers met het oog op de marathon in Potsdam. Dat zie je terug in zijn manier van lopen. Het oogt heel soepel. Als hij nu oplet dat hij niet de vroeg in vorm komt, dan kan hij een hele goede marathon gaan lopen.' A-junior Jeroen Ribbink mocht voor de eerste maal starten in een 15 km.-stratenwedstrijd. Henk Liefers: 'Jeroen is nog jong. Je moet niet te vroeg lange afstanden lopen. Ik denk dat hij het heel goed gaat doen in de wegatletiek. Met 52.27 min. voldeed hij helemaal aan de verwachtingen. Netjes gedaan.'

***Voorthuizen, 10 km., 24-7-2002:
Cialfo-atlete loopt beste seizoenstijd (33.30
min. op 10 km.)***

***Irma Heeren snelste Nederlandse in
Voorthuizen***

Bij het loopfestijn in Voorthuizen is Irma Heeren (AV Cialfo) snelste Nederlandse geworden op de 10 km. met 33.30 min. In het totaalklassement werd de Harderwijkse fraai vijfde. Ze liep de beste seizoenstijd in Nederland. Heeren toonde eens te meer aan, dat zij goed meekan met de internationale top van de vrouwen. In het tweede gedeelte van de wedstrijd kreeg ze gezelschap van clubgenoot Jan van Ommen. De Hattemer was teruggezakt. 'Ik ben te snel gestart. Je wilt toch een goede tijd lopen op zo'n snel parkoers. Dat moest ik later bezuren. Toen Irma achterop kwam, kon ik aanhaken. Zo konden we elkaar helpen.'

De veteranen Gerard Hendriks en Wim de Weerd liepen voortdurend in elkaars gezelschap. Zelfs tot op de streep leek het onduidelijk wie eerder binnen was. De Weerd bleek iets sneller te zijn. Beide atleten scoorden zeer goede tijden net onder de 33 min. met 32.56 min. voor De Weerd en 32.58 min. voor Hendriks. Aart Stigter en de Belg Jef Eijckmans bleven het Cialfo-duo voor.

Het internationale vrouwenveld werd aangevoerd door Lornah Kiplagat. De in Nederland woonachtige Keniaanse liep met 30.44 min. een van de snelste

tijden ter wereld. Ze wil in de toekomst voor Nederland uitkomen. Bij de mannen ging de winst naar de jonge Keniaan Solomon Bushendich in 28.26 min. die in Voorthuizen de prominentenloop bij de mannen won.

**Dalfsen, halve marathon (21,1 km.), 2-8-2002:
Cialfo-atlete verplettert parkoersrekord
(1.14.14)**

**Sterke race Irma Heeren bij halve marathon
Dalfsen**

Irma Heeren (AV Cialfo) kwam, zag en overwon bij de halve marathon in Dalfsen. De Harderwijkse atlete was de publiekstrekker bij deze 21,1 km. lange stratenwedstrijd langs de oevers van de Vecht. Zij stelde de toeschouwers in de Overijsselse plaats niet teleur. De warme weersomstandigheden waren geen bezwaar voor Heeren, die een zeer goed opgebouwde race liep. Na een tussentijd van bijna 35 min. op de 10 km. in het centrum van het dorp, kende zij in de tweede lus nauwelijks verval. Met 1.14.14 u. verbeterde ze met ruim twee minuten het parkoersrekord van de Belgische Van de Haesevelde. In het totaalklassement werd ze knap vijfde. Met deze tijd was de Cialfo-loopster net zo snel als bij de WK-halve marathon in Brussel. De nationaal crosskampioene liep ontspannen. Redelijk fit kwam zij aan de finish, waar speaker Henk Borgmeijer superlatieven te kort kwam om de prestatie van Irma Heeren te verwoorden. Gerard Hendriks won de wedstrijd bij de veteranen in 1.15.10 u (6^e plaats). Hij had graag bij zijn clubgenote willen blijven maar in het begin van de wedstrijd moest hij lossen. Aan de eindstreep was het verschil tot bijna een minuut opgelopen. De Nederlands marathonkampioen (M45) had er iets meer van verwacht, 'maar ik loop natuurlijk wel veel kilometers. Ook als het dertig graden is. Daar krijg je een keer wat terugslag van. Einddoel is de EK-marathon voor veteranen. Ik zal daar trouwens ook de 10.000 mtr. op de baan lopen. Dat is een week eerder. Beide wedstrijden zijn goed te combineren.' Ook op de baan kan Hendriks mee met de beste veteranen van Europa. Onlangs liep hij in Voorthuizen al knap onder de 33 minuten op de 10 km. Op de Europese ranglijsten heeft totnutoe nog maar een atleet sneller gelopen in de klasse-M45. In Dalfsen koos Wim de Weerd voor de 10 kilometer. In het begin begon hij tamelijk rustig. Later kwam de Hattemer sterk naar voren om beslag te leggen op een mooie derde plaats in 33.32 min., vlak achter Apeldoornse Melchior van de Pol (33.26). Winaar was Twan Lensen uit Venray in 32.10 min.

**Apeldoorn, Runnersworld 10 E.M. (16,1 km.),
10-8-2002:**

**Anne van Schuppen wint 10 E.M. in
Apeldoorn**

**Wim de Weerd tweede veteraan met 56.32
min. (16,1 km.)**

Anne van Schuppen heeft op eenvoudige wijze de 10 Engelse Mijlen van Apeldoorn op haar naam geschreven. Met 1.01.03 u. maakte de Epese van AV Cialfo er een snelle training van. Vorig jaar won ze dezelfde wedstrijd in de wijk De Maten met 59.41 min. Van Schuppen had geen grote plannen om snel te lopen. 'Als ik toch moet trainen, kan ik net zo goed hier lopen.'

De winst bij de mannen ging naar Eric Borg van MPM-Hengelo in 54.45 min. Hij liep in een eerste kopgroep van vier atleten, waarbij veteraan Wim de Weerd. De Hattemer kreeg geduchte concurrentie van Ronald Wiegers, die in Apeldoorn te snel was. Wiegers werd eerste bij de M40 met 54.56. Na Arnhemmer Jeroen Brandts (55.14 min.) finishte De Weerd als vierde in het totaalklassement met 56.32 min.. Hij werd daarmee de tweede veteraan. Een flinke blaar op zijn voet was geen excuus. 'Ik had graag in de 54 min. willen lopen, maar dat zat er vandaag niet in. Ik heb me niet geforceerd. Dat heeft geen zin. Ik ben met deze prestatie best tevreden.' Epenaar Harry Veldkamp werd achtste bij de senioren met 1.00.19.

Potsdam, EK-veteranen, 15/25-8-2002:

**Gerard Hendriks loopt 34.12 min. op 10.000
mtr. (EK-veteranen)**

Gerard Hendriks heeft in Potsdam bij het Europees Kampioenschap voor veteranen de negende plaats behaald op de 10.000 mtr. De Cialfo-atleet (M45) liep 34.12 min. Vantevoren had hij gedacht in de buurt van de medailleplaatsen te kunnen eindigen maar dat bleek een onmogelijke opgave. De winnaar, de Duitser Johann Hopfner, liet een snelle chrono van 31.22 klokken. Bij warm weer maakte Hendriks er op de baan een opwarmertje van voor de marathon van komend weekeinde als hij zijn Europese titel verdedigt. Hij toonde zich niet ontevreden met zijn prestatie.

Nijverdal, Bosloop, 10 km., 17-8-2002:

Tjibbe de Vries derde in Nijverdal op 10 km.

In Nijverdal werd Tjibbe de Vries derde op de 10 kilometer achter Udo Zwijnenberg en Gerrit Voortman. De Oldebroeker liep 37.58 min. op het bosparkoers.

Hollandscheveld, Singelloop, 10 km., 24-8-2002:

AV Cialfo pakt prijzen bij Singelloop

Hollandscheveld

Wim de Weerd 2^e veteraan op 10 km. met 33.29 min.

Bij de Singelloop in Hollandscheveld (10 km.) heeft een kopgroep van tien atleten voor de hoofdprijzen gestreden. Daarbij waren namens AV Cialfo Wim de Weerd en Jeroen Ribbink. De Weerd werd knap tweede bij de veteranen met 33.29. A-junior Jeroen Ribbink dacht voor de eerste keer de Hattemse routinier te kunnen verslaan maar hij moest toch een paar seconden toegeven. De 19-jarige Epenaar scoorde wel een fraai nieuw persoonlijk rekord met 33.34 min. Hij werd zesde bij de senioren. 'Dat had ik niet gedacht. Na de vakantie ben ik pas weer twee weken in training. Ik train ook hard en dan mag je niet te veel verwachten in de wedstrijden. Maar het ging een stuk beter als ik had gehoopt. Ik kon goed meekomen met een groep met sterke veteranen. Op een gegeven moment dacht ik een gaatje te hebben met Wim de Weerd, maar als je even opzij kijkt, is hij er ineens weer.' Ribbink wil in september een snelle tijd lopen op de 10.000 mtr. op de baan. Hij is dan nog junior. 'Misschien kan ik op een goede dag bij de eerste vijf van de Nederlandse ranglijst van dit jaar komen', hoopt Jeroen Ribbink. De Weerd wil als 'haas' voor zijn jonge clubgenoot lopen. In Hollandscheveld maakte de Hattemer een sterke indruk door Heerke Postma en Adrie Deemter voor te blijven. Ronald Wiegiers uit Amersfoort bleef buiten schot met 33.06 min.

Bij veel wedstrijden geven snelle Kenianen en Oost-Europeanen de toon aan. In Hollandscheveld waren alleen atleten met een Nederlands paspoort. Dat maakte de strijd interessant. Gerrit Voortman van de organiserende vereniging HAC'63 (Hoogeveen) pakte de winst met 32.22 min. Hij bleek uiteindelijk de sterkste loper te zijn. De volgende drie atleten hoefden maar een paar seconden toe te geven op Voortman. De vierde finisher, Tonny Stouten uit Apeldoorn, hoefde slechts 19 seconden toe te geven met 32.41 min.

Potsdam (Dld.), EK-veteranen, 25-8-2002:

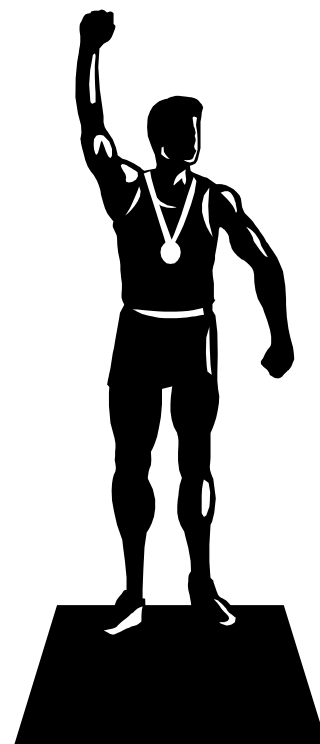
Gerard Hendriks verovert Europese titel bij EK-veteranen

Hendriks (M45) loopt klassetijd op marathon (2.34.45 u.)

Gerard Hendriks heeft zijn faam als marathonloper volledig waar gemaakt op het Europese Kampioenschap voor veteranen in het Duitse

Postdam. De Cialfo-atleet won in zijn klasse-M45 met 2.34.45. Met deze prima prestatie werd hij tweede in het overall-klassement achter de Duitser Jürgen Theofel (M40), die na 2.31.00 terugkwam in het stadion. De loper uit Ruurlo is nu voor de derde maal Europees kampioen op de marathon. Vorig jaar werd hij bovendien Nederlands kampioen op de marathon bij de masters. Dit jaar veroverde hij zeer verrassend een bronzen plak op het NK-cross.

Gerard Hendriks kwam als een van de favorieten aan de start bij de marathon. In de aanloop naar de klassieker over 42,2 km was hij wel wat zenuwachtig geworden. 'Je weet het maar nooit wat het wordt op de marathon', aldus de kersverse Europees marathonkampioen. In Potsdam werd over twee ronden gelopen met stijgingen in de buurt van 9 km. en 27 km. Voor de mooie omgeving van kleinere meren en een wildpark hadden de atleten niet veel oog. Met bijna 500 finishers op de marathon was dit 13^e Europese kampioenschap voor veteranen zeer succesvol. Hendriks had het parkoers verkend en hij wist wat hem te wachten stond. In de voorbereiding liep hij tijdens het EK een 10.000 meter en een 5000 meter op de baan. Daarbij had hij niets geforceerd, zo bleek in de marathon, die met vrij warme omstandigheden werd gelopen. De meeste concurrentie kreeg de Cialfo-loper van de Sloveen Ivan Golob, die op een kleine minuut achterstand werd gezet. 'Nou ga ik eerst vakantie houden', zo klonk het voldaan na afloop, 'een gouden medaille en een goede tijd. Dan mag je wel tevreden zijn.'



Uitslagen

Kampen, Regionale meerkamp A-pupillen, 15-6-2002:

MPA-1^e jrs. (60 mtr., 1000 mtr., hoog, ver, kogel): 1. Lianne van Leeuwen, 10.1, 3.50.3, 1.35 (CR !!), 3.57, 7.37; MPA-2^e jrs. (60 mtr., 1000 mtr., hoog, ver, kogel): 7. Sacha Popping, 9.4, 4.26.0, 1.10, 3.20, 7.59; 8. Mala Noija, 9.4, 4.10.8, 1.20, 3.27, 4.95; 9. Nicole Kwakkel, 9.4, 4.07.2, 1.15, 3.16, 5.60; 15. Linda Rodijk, 9.3, 4.24.1, 0.90, 3.18, 5.57; 20. Christel Harmsen, 10.7, 4.26.8, 1.05, 3.04, 6.55.

Epe, baan, 20-6-2002:

5000 mtr.: 1. Ruud v.d. Wal (AV'34, sen.), 16.28.3 min.; 2. Wim de Weerdt, (Cialfo, M45), 17.27.8; 3. Harry Veldkamp (Cialfo, sen.), 17.28.1; 4. Justin Winton (sen.), 17.38.8; 5. Jaap Kooiman, (Cialfo, M45), 17.55.3; 6. Edsard van Steenbergen (Cialfo, sen.), 18.12.3; 7. Frank de Graaf (AV'34, sen.), 18.20.9; 8. Gerard Kroes (Cialfo, sen.), 18.36.4; 9. Evert Spijkerboer (Cialfo, sen.), 18.39.0; 10. Arjan Kluin (Cialfo, sen.), 19.38.7; 11. Flip Nijhof (Gemzen, M45), 19.46.1; 12. Loes Ribbink (Cialfo, V45), 19.59.6; 13. Amrita Nijhof (Gemzen, MC), 21.06.5; 14. Jan-Willem Dijkgraaf (Cialfo, M45), 21.31.5; 15. Ans Nijhof (Gemzen, V45), 25.57.7.
Coopertest (12 minuten), 20-6-2002: 1. Cees Kraaijeveld (M45), 3710 mtr.; 2. Gerbert Tiemens (sen.), 3283; 3. Dirk Wigmans (Sanders Triathlon Team), 3123; 4. Martijn Schrooten (JB), 2968; 5. Hennie Strunk (M50), 2932; 6. Toine Rongen (M40), 2926; 7. Roel Staadegaard (JB), 2809; 8. Henk v.d. Stouwe (M50), 2700; 9. Matthijs Koele (JB), 2687; 10. Leo Kwakernaak (M70), 2380; 11. Mar Kwakernaak (V60), 2253; 12. Hilde Mulder (V50), 2119.

Doetinchem, seniorencompetitie, 3^e divisie, 16-6-2002:

Mannen: Bram Leenburg, discus, 22.15 mtr.; Cerial Huisjes, 100 mtr., 12.4 sec. en 110 mtr. horden, 17.1 sec.; Ruben Zwarts, 400 mtr., 56.6 sec. en kogel, 9.06 mtr.; Steven Hofenk, 800 mtr., 2.15.8 min. en speer, 34.94 mtr.; Jeroen Ribbink, 1500 mtr., 4.24.5 min.; Jan van Ommen, 5000 mtr., 16.19.4 min.; Udo Husmans, hoog, 1.70 mtr. en ver, 5.31 mtr.; Zweedse estafette (100-200-300-400 mtr.), 2.14.2 min.; 4^e pl. met 6278 pnt.; 19^e in de eindstand van de landelijke 3^e divisie.

Harderwijk, Finale Pupillencompetitie, 22-6-2002:

JPC: (40 mtr., ver, bal): 20. Joren de Goede, 8.3, 2.37, 17.33; MPC (ver, bal, 40 mtr.): 3. Anouk Visser, 2.65, 12.71, 7.7; JPB (kogel, hoog, 40 mtr.): 8. Sebastiaan van Leeuwen, 5.11, 0.95, 7.4; 14. Rijmar de Goede, 5.08, 0.95, 7.7; MPB (hoog, kogel, 40 mtr.): 8. Alyssa Vreeken, 1.00, 4.09, 7.8; 11. Debby Hazelaar, 0.90, 3.54, 7.4; 14. Michele Das, 0.90, 3.26, 7.5; 15. Karen Bosch, 0.90, 3.16, 7.5; 20. Nathalie Mulder, 0.80, 3.06, 8.2; 20 e.a. Emma ten Brinke, 0.90, 3.20, 8.8; 22. Milou Stevensz, 0.90, 3.74, 9.2; 23. Jasmijn Rongen, 0.70, 2.93, 8.6; 24. Jelleke Boomsluiters, 0.80, 2.44, 9.4; JPA-2^e jrs. (ver, bal, 60 mtr.): 13. Thijs Lubbinge, 3.26, 27.09, 10.3; 21. Wisse Boomsluiters, 2.60, 13.18, 12.0; MPA-2^e jrs. (ver, bal, 60 mtr.): 2. Sacha Popping, 3.45, 34.80, 9.7; 6. Lianne van Leeuwen, 3.60, 26.89, 10.0; 8. Nancy van Petersen, 3.63, 15.24, 9.3; 12. Mala Noija, 3.86, 15.08, 9.8; 15. Sara Zevenhuizen, 3.50, 14.19, 9.5; 16.

Caroline Bijsterbosch, 3.36, 15.96, 9.6; 17. Nicole Kwakkel, 3.27, 18.75, 9.8; 28. Christel Harmsen, 3.02, 19.16, 10.8.

600 mtr.: JPC: 20. Joren de Goede, 2.48.2; MPC: 6. Anouk Visser, 2.37.7;

1000 mtr.: JPB: 11. Sebastiaan van Leeuwen, 4.26.6; 20. Rijmar de Goede, 4.59.5; MPB: 1. Michele Das, 4.42.4 (?); 6. Debby Hazelaar, 4.12.7; 8. Nathalie Mulder, 4.28.1; 13. Alyssa Vreeken, 4.42.8; 18. Jasmijn Rongen, 5.18.0; 19. Jelleke Boomsluiters, 5.21.0; 20. Emma ten Brinke, 5.30.0, 21. Karen Bosch, 5.51.4; 23. Milou Steevenz, 7.07.7; JPA-2^e jrs.: 19. Thijs Lubbinge, 4.15.1; 21. Wisse Boomsluiters, 4.35.7; MPA-2^e jrs.: 6. Nicole Kwakkel, 4.01.8; 7. Lianne van Leeuwen, 4.08.9; 8. Nancy van Petersen, 4.09.3; 13. Mala Noija, 4.14.6; 14. Caroline Bijsterbosch, 4.15.2; 23. Christel Harmsen, 4.27.7; 26. Sacha Popping, 4.34.2.

Heerde, baan, pupillenavondwedstrijd, 29-6-2002:

Jongens pupillen C (40 mtr., ver, bal): 4. Joren de Goede, 8.4, 2.47, 16.75; Meisjes pupillen C (40 mtr., ver, bal): 3. Anouk Visser, 8.6, 2.53, 14.18; 6. Elfi Hofmeijer, 8.4, 2.10, 11.58; Jongens pupillen B (40 mtr., ver, bal): 2. Sebastiaan van Leeuwen, 7.8, 3.09, 23.14; Meisjes pupillen B (40 mtr., ver, bal): 3. Debby Hazelaar, 7.8, 2.84, 13.79; 4. Annemarie Koetsier, 7.8, 2.84, 13.70; 5. Michelle Das, 8.1, 2.65, 10.78; 7. Milou Steevenz, 8.7, 1.77, 13.51; 8. Jasmijn Rongen, 8.9, 2.21, 6.03; Meisjes pupillen A (60 mtr., ver, bal): 1. Sacha Popping, 9.8, 3.60, 32.09; 3. Lianne van Leeuwen, 10.5, 3.51, 22.26; 4. Mala Noija, 10.2, 3.87, 13.34; 5. Nancy van Petersen, 10.1, 3.65, 13.91; 8. Caroline Bijsterbosch, 10.1, 3.26, 14.03.

Epe, veteranencompetitie, 30-6-2002:

Mannen: Johan van de Schilde, kogel, 6.90 mtr. en ver, 3.52 mtr.; René Hondelink, discus, 28.55 mtr. (CR M55) en speer, 31.59 mtr.; Wim de Weerdt, 5000 mtr., 15.56.07 min.; Jaap Kooiman, 1500 mtr., 4.57.66 min.

Apeldoorn, Gelders-Overijssels kampioenschap, CD-junioren, 29-6-2002:

D-junioren: Meisjes: Josien Noppes, 60 mtr. horden, 13.2 (pr), 1000 mtr., 4.01.62 min. (pr), ver, 3.68 mtr. (pr); Judith Reijnders, discus, 15.85 mtr. (pr), 1000 mtr., 3.45.99 min. (pr); Jolien Philipsen, 60 mtr., 9.24 sec.; Jongens: Joost Lubbinge, discus, 23.83 mtr. (pr en 3^e plaats GO-kampioenschap), kogel, 10.02 mtr. (pr).

Epe-Heerde, Bank-tot-Bankloop, 13-7-2002:

Bank-tot-Bankloop (Epe-Heerde), 15 km.: 15. Jan van Ommen, 49.03; 16. Wichert Hoekert, 49.11 (pr); 24. Gerard Hendriks, 50.22; 31. Wim de Weerdt, 51.08; 35. Irma Heeren, 51.32 (1^e vrouw + CRV35!); 39. Jeroen Ribbink, 52.27 (pr); 57. Harry Veldkamp, 55.19; 60. Tjibbe de Vries, 55.32; 73. Jaap Kooiman, 56.47; 102. Edsard van Steenbergen, 59.37; 103. Evert Spijkerboer, 59.38; 105. Gerard Kroes, 59.46 (pr); 107. Erwin van Duinen, 59.58; 128. Arjan Kluin, 1.01.34; 133. Gerbert Tiemens, 1.01.43; 144. Louis Boumeester, 1.02.58; 146. Ben Geerts, 1.03.11; Gert Mulder,

1.04.14; 163. Marion van Oosten, 1.04.15 (pr); 222. Bert van Baardwijk, 1.07.31; 230. Toine Rongen, 1.07.50; 247. Piet de Wildt sr., 1.09.20; 251. Dick Doornebal, 1.09.25; 256. Saskia Schutte, 1.09.44 (pr); 263. Dennis Boon, 1.09.55; 288. Rob Philipsen, 1.12.00; 320. Jan Baack, 1.14.07; 334. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.15.09; 382. Hans Vagevuur, 1.19.16; 416. Linda Faber, 1.23.47 (pr); 419. Elbert van Laar, 1.23.54 (pr); 437. Jorien Kroeze, 1.26.07 (pr); 448. Hanneke Philipsen, 1.29.45;

5 km.; 1. Piet de Wildt jr., 17.12; 30. Hans Popping sr., 22.34; 33. Joost Lubbinge, 23.06; 48. Rob de Weerd, 25.25; 56. Rosemarie Smit, 26.20; 57. Manon Logtenberg, 26.22; 63. Leo Kwakernaak, 26.53; 64. Erna Prins, 26.54; 70. Ans Frijns, 27.17; 79. Mar Kwakernaak, 28.02; 87. Esmeralda Hertgers, 29.47; 88. Annette Proper, 29.47;

Outdoor-clubrekords AV Cialfo 2002:

| | | | | | | |
|-----|------|----------------------|-----------------|--------------|--------------|-----------|
| 32. | V35: | Irma Heeren | 5000 mtr. | 16.27.0 min. | Harderwijk | 6-6-2002 |
| 33. | M55: | René Hondelink | speer(700 gr.) | 36.20 mtr. | Groningen | 9-6-2002 |
| 34. | M55: | René Hondelink | hoog | 1.55 mtr. | Groningen | 9-6-2002 |
| 35. | M45: | Jan-Willem Dijkgraaf | 12 uur (weg) | 105,641 km. | Den Haag | 15-6-2002 |
| 36. | MPA: | Lisanne van Leeuwen | hoog | 1.35 mtr. | Kampen | 15-6-2002 |
| 37. | V45: | Loes Ribbink | 5000 mtr. | 19.59.6 min. | Epe | 20-6-2002 |
| 38. | V35: | Irma Heeren | 10 E.M. | 56.28 min. | Lelystad | 22-6-2002 |
| 39. | V45: | Loes Ribbink | 10 km. | 41.07 min. | Rouveen | 26-6-2002 |
| 40. | HS: | Wichert Hoekert | 10 km. | 31.31 min. | Rouveen | 26-6-2002 |
| 41. | M55: | René Hondelink | discus (1,5kg.) | 28.55 mtr. | Epe | 30-6-2002 |
| 42. | M45: | Cees Kraaijeveld | 3000 mtr. | 9.05.84 min. | Apeldoorn | 12-7-2002 |
| 43. | V35: | Irma Heeren | 15 km. | 51.32 min. | Epe-Heerde | 13-7-2002 |
| 44. | V35: | Irma Heeren | 10 km. | 33.30 min. | Voorthuizen | 24-7-2002 |
| 45. | M65: | Jan Douma | 10 km. | 46.49 min. | Voorthuizen | 24-7-2002 |
| 46. | V35: | Irma Heeren | 21,1 km. | 1.14.11 u. | Brussel (B.) | 5-5-2002 |
| 47. | M65: | Jan Douma | 10 E.M. | 1.17.46 u. | Apeldoorn | 10-8-2002 |



Colofon

| | | | Email | Telefoon |
|----------------|----------------------|-------------------------|---------------------------|-----------------|
| Bestuur | Simon Staaedegaard | 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 | | 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 | |

| | | | | |
|-----------------|----------------------|-------------|----------------------------|--------|
| Trainers | Barend Bosman | 613848 | Leontien Mensink | 612664 |
| | Jos Freriks | 06-51492373 | Anouk Nijhof | 621378 |
| | René Hondelink | 575337 | Ineke de Ruiter | 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 Staaedegaard | 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 | Remmie Pronk | | 610420 |
| reproductie | Bert Otterspeer | | 615586 |
| statistiek | Harry Veldkamp | | 612329 |
| layout | Robert van der Hulst | redactie@cialfo.com | 614306 |

| | | | |
|-----------------|---|-------------------|--------|
| Internet | http://www.cialfo.com | info@cialfo.com | |
| infomaster | Jaap Kooiman | speedy@cialfo.com | 621629 |
| webmaster | Jeroen Ribbink | jeroen@cialfo.com | 628005 |

| | | | |
|---------------------------|--|--|--------|
| Postadres | Postbus 140, 8160 AC Epe | | |
| Clubhuis | Sportpark Wachtelenberg, Grintgroeveweg, Epe | | 612512 |
| Bank nr | 31.75.64.757 – Rabobank Epe Giro nr 4480609 | | |
| Lotto nr Cialfo | 2110046 | | |
| Ledenadministratie | 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-pupillen | di | 17:30-18:30 | Baan | Ineke/Gerrie |
| | do | 17:00-18:00 | Baan | Gerrie, Fannie |
| C-pupillen | di | 17:30-18:30 | Baan | Ceriel |
| | do | 17:00-18:00 | Baan | Ceriel |
| A-pupillen | di | 17:00-18:00 | Baan | Hans, Aggie |
| | do | 17:00-18:00 | Baan | Hans, Jos |
| D-Junioren | di | 18:45-20:00 | Baan | Elijanne (NB tijden per 1 oktober) |
| | do | 18:45-20:00 | Baan | Elijanne |
| C-Junioren | ma | 19:00-20:15 | Baan | Johan |
| | do | 18:45-20:00 | Baan | Jos |
| A/B junioren en neosenioren | ma | 19:00-20:30 | Baan | René |
| | do | 19:00-20:30 | Baan | Aggie |
| Bodywalk | ma | 19:00-20:00 | Baan | Ginie |
| Loopgroep midden/lang wedstrijd prestatie groep | di | 18:45-20:15 | Baan | Henk L. |
| | do | 18:45-20:15 | Baan | Henk L. |
| trimmers (m+v) | ma | 19:00-20:00 | Baan | Henk Z. |
| | vr | 13:30-14:30 | Bos | Mar |
| | za | 09:00-10:00 | Bos | Johan of Robert |
| trimmers (m) | di | 20:00-21:00 | Bos | Barend |
| trimmers (v) | wo | 19:00-20:00 | Bos | Berend |
| wedstrijd prestatie groep | zo | 09:30-10:45 | Bos | Henk L. |
| Bostraing B-pupillen t/m neosenioren | za | 09:00-10:00 | Bos | Aggie, Gerrie, of Hennie |
| Familietraining | zo | 09:30-10:45 | Bos | Gerhard Stegeman |

Let op: per 1 november worden de volgende zaaltrainingen gegeven in plaats van de baantraining

- Dinsdag: 17:00 - 18:00 A pupillen en D junioren
- Donderdag: 17:00 - 18:00 B en C pupillen



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)

September 2002

| Datum | Vereniging | Plaats | Activiteit |
|---------------|------------------|---------------|-----------------------------------|
| Za. 14 | KNAU/Aquilo | Winschoten | EK-100 km./NK-marathon veteranen |
| Za. 14 | AV PEC 1910 | Zwolle | IJsseldelta-baancircuit (finale) |
| Za. 14 | AV NOP | Urk-Emmeloord | Fish-Potato-Run (12,8 km.) |
| Za. 14 | AV NOP | Emmeloord | Medaillewedstrijd-BCD (A-progr.) |
| Do. 19 | AV Cialfo | Epe | Coopertest + 5 km. |
| Za. 21 | AV De Gemzen | Hattem | New Line-15 km.-stratenwedstrijd |
| Za. 21 | AV PEC 1910 | Zwolle | Medaillewedstrijd pup. (A-progr.) |
| Zo. 22 | Le Champion | Amsterdam | Dam-tot-Damloop, nat. (10 EM) |
| Za. 28 | AV Cialfo | Epe | Clubkampioenschappen |
| Za. 28 | KNAU/Olympia | Naaldwijk | NK-Ekiden |

Oktober 2002

| Datum | Vereniging | Plaats | Activiteit |
|--------------|------------------|------------|-------------------------------------|
| Di. 8 | AV Cialfo | Epe | Herfstinstuif (baan) |
| Za. 12 | AV'34 | Loenen | Halve marathon |
| Zo. 13 | St. Mar. | Eindhoven | Eindhoven-marathon |
| Zo. 13 | St. Atl.even. | Groningen | Vier mijl van Groningen (6710 mtr.) |
| Zo. 20 | St. Mar. | Amsterdam | Amsterdam-marathon |
| Zo. 20 | AV Caesar | Stein | NK-100 km. |
| Za. 26 | AV De Sprinter | Meppel | Reest-Halve marathon |
| Za. 26 | Atletics/Holten | Nijverdal | Diepe Hel-Holterbergloop (10 EM) |

November 2002

| Datum | Vereniging | Plaats | Activiteit |
|--------------|------------------|--------------|----------------------------------|
| Za. 2 | AV Cialfo | Epe | OolorTech-halve marathon |
| Zo. 3 | SV Friesland | Terschelling | Berenmarathon |
| Za. 9 | AV PEC 1910 | Zwolle | Geld./Overijss. Crosscompetitie |
| Za. 16 | AV DE Gemzen | Heerde | Indoor -Heerde |
| Zo. 17 | St. 7-heuvelloop | Nijmegen | Zevenheuvelenloop, nat. (15 km.) |
| Zo. 24 | St. Warandeloop | Tilburg | Warandeloop, nat. cross |
| Za. 30 | AV PEC 1910 | Zwolle | Zuiderzeemarathon |

