

## Van de redactie

---

Een leuke herfst, met alles d'rop en d'ran. Storm, veel regen en nog meer bladval. De Qolor-Tech halve marathon van 2 november jl. was (wederom) succesvol. Diverse crosses en de crosscompetitie staan weer voor de deur. Bijna alle trainingen dienen weer onder kunstlicht te worden gedaan.

Met de inhoud van dit clubblad proberen we met elkaar ook wat "licht" te brengen in de alsmaar donker wordende dagen.

Heel nuttig lijkt ons in dit verband het artikel van de hand van bondsarts Els Stolk, die iets vertelt over de relatie griep/verkoudheid en training. Het is fijn dat onze jeugd weer present met de "Young Energy" rubriek. Volgens de redactie heeft het foto-overzicht (zie blz.17) de najaarsstorm niet kunnen doorstaan. Aan u de uitdaging een en ander weer op een rij te krijgen.

De vooraankondiging van de oliebolactie (blz. 5) bevelen we vanzelfsprekend "warm" bij u aan. In het decembernummer is daar meer nieuws over. Maar nu is het alvast tijd voor de reservering van enkele data. Geeft u zich op als oliebolhulp?

Op blz.5 geeft Mar een kleine terugblik op de inmiddels zeer volwassen geworden "Bodywalk"groep en heeft ons aller Speerpunt, zie blz. 6 weer eens de confrontatie met zichzelf opgezocht! Ondanks dat hij steeds voorzichtig blijft....?

Vergeet u niet de impressie te lezen van de ontmoeting (ook sportief) in september jl. met sporters uit Gronau. Daar zijn ook, achterin het clubblad, uitslagen van opgenomen. In die uitslagen ook de cijfers van de clubkampioenschappen 2002 en natuurlijk Harry's statistiek.

Jaap, ook jij weer bedankt voor al het cijferhuiswerk!

Helaas hebben we voor dit nummer 'de pen' en 'schoenen van' niet mogen ontvangen. Kunnen we er op rekenen dat die er de volgende keer weer zijn ?

Veel plezier en tot in december a.s.

De redactiecommissie



### Index

Van de redactie	1
Van de voorzitter	2
Bestuursmededelingen	2
Van de ledenadministratie	3
Verjaardagen	4
Ontmoeting met...	4
3 Jaar sportief wandelen	5
Recordjaar voor oliebolactie	5
Speerpunt	6
Bezoek atleten uit Gronau	7
Wat kost het ?	8
Young	9
Medische Rubriek	19
Harry's statistieken	20
Wedstrijdverslagen	22
Uitslagen	28
Clubrecords	34
Colofon	36
Trainingstijden	37
Wedstrijdkalender	38

#### CLUBNIEUWS

Clubblad van AV Cialfo Epe  
26<sup>e</sup> jaargang nr. 5 – november 2002

Kopij voor het volgende nummer in  
volgorde van voorkeur  
inleveren voor 7 december 2002:

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

## Van de voorzitter

---

### Een drukke herfst.....

Zaterdag 2 november, een prachtige dag voor de ½ marathon ! Wat een prachtige tijden en prestaties. (zelfs een verbetering van het parkoersrecord bij de dames door Irma Heeren).

Op sportief gebied, maar ook op vele andere gebieden worden er topprestaties neergezet !

(denk ook maar even aan de klussengroep en schoonmaakgroep die onze accommodatie up-to-date weet te houden of het plaatsen van de Kerstverlichting in het dorp, etcetera.....)

Ook is er door een grote groep vrijwilligers ondertussen achter de schermen doorgewerkt aan een aantal zaken. Zoals de natweer-accommodatie, waarover ik eerder al eens bericht heb. De plannen hiervoor zijn ondertussen door "welstand" goedgekeurd, waarna nu het verdere traject om de benodigde vergunningen te verkrijgen in gang gezet is.

Je begrijpt natuurlijk dat met het realiseren van de natweer-accommodatie onze plannen voor het krachthok zoals we die eerder presenteerden "in de koelkast terechtgekomen zijn". Dit omdat we qua menskracht én financiën niet in staat zijn om beide projecten tegelijk te realiseren.

Verder de stand van zaken in het pilotproject "Buitenschoolse Kinderopvang in de Sport". Er is in dit traject hard gewerkt met alle partijen om de plannen zoals die ons voor ogen stonden op papier te krijgen en deze te presenteren bij die personen / instanties die dit project zouden moeten (mede)- financieren. Tot op heden is het zo dat er op dit moment té weinig concrete financiële toezeggingen zijn om het project van start te laten gaan. Er "liggen echter nog een aantal ijzers in het vuur" dus mogelijk gaat dit nog veranderen en kunnen we wél van start.

Zoals beloofd, ik zal jullie op de hoogte houden.

Met sportieve groeten!

Simon Staadegaard.

### Bestuursmededelingen

- **De jaarlijkse clubkampioenschappen** (28.9) met na afloop een barbecue (met wel 100 personen) heeft weer vele leden en ouders bijeengebracht. Dat is namelijk ook de bedoeling van deze sportieve en gezellige dag. Het weer was prima, de sfeer was goed en de jeugd vermaakte zich na afloop ook super met de (opgeblazen) hindernismat. Twee verbeterpunten: volgend jaar moeten er veel meer recreanten meedoen en de geluidsapparatuur moet snel worden gemaakt ! Het bestuur zal binnenkort de geluidsapparatuur echt laten repareren, want het

is nu elke keer de vraag doet ie 't of doet ie 't niet...

- Op 2 november tijdens de Qolor-Tech halve marathon is de vernieuwde **wedstrijd clubkleding** gepresenteerd. In het clubhuis is de kleding nog te zien en het is te koop bij Fa. Neijenhuis te Vaassen. Losse clubemblemen zijn verkrijgbaar voor € 3,20.
- **De Grote Clubactie** lijkt een groot succes te worden. Er zijn al veel meer loten verkocht dan vorig jaar. Heel goed voor de clubkas. Bedankt leden ! Nu maar hopen op een prijs.
- Ook wordt de clubkas goed gespekt door de inzet van vele mannen met het opbouwen en afbreken van de **verlichtingspalen in de gemeente Epe**. Bedankt mannen !
- De volgende actie is de **verkoop van oliebollen** eind december. Philip Hoogenraad sr. zal dit coördineren. U hoort binnenkort meer hierover.
- Op zaterdag 23 november organiseert de KNAU in samenwerking met topatleet Frans Maas een **bijscholingscursus verspringen** bij Cialfo. Trainers van verschillende verenigingen zullen bij ons te gast zijn.
- De jeugdcommissie organiseert een gezellig **sinterklaasfeest** bij Cialfo op 1 december.
- De volgende **oud-papier actie** is van 16 t/m 21 december. De container staat weer op de parkeerplaats.
- Noteer alvast in je agenda: **nieuwjaarsreceptie** Cialfo - zaterdag 4 januari vanaf 17.00 uur.

Met sportieve groeten,

Monique Konijnenberg

Secretaris



## Van de ledenadministratie

Alweer is het tijd om nieuwe leden in de clubkrant te vermelden en wie ons helaas gaan verlaten.

Allereerst hieronder een kaartje van:

Marijke Hesselink gaat jullie verlaten, bij de burens gaat ze met stick achter het balletje aan rennen.

De trainingstijden zijn hetzelfde en ze heeft gekozen voor het balletje.

Dank voor de jaren atletiek plezier die jullie haar hebben gegeven.

Met vriendelijke groet,  
Mevr. Hesselink.

Opgezegd hebben de volgende leden:

Dickij Tiemens	Jack Ribbink
Dirk Bakkeren	Maudy Bruintjes
Annelies Proper	Christiaan Proper
Sara Zevenhuizen	Adri van Dijk
Gré Kieboom-Peek	Thijs Lijding
Marijke Hesselink	

Nieuwe leden die we welkom heten zijn:

Danique van Asselt	pupillen
Mirjam Bakker-de Winter	recreanten
Isabel Bijsterbosch	pupillen
Iris Blauw	pupillen
Yvonne van den Broeke-Elferink	recreanten
Ingrid v.d. Esschert-van Reekum	recreanten
Elfi Hofmeijer	pupillen
Maarten Heijs	pupillen
Jan-Hendrik Vos	Galmleden
Mart Vreeken	pupillen
Addie de Vroomen	recreanten
Sandra Weenink	recreanten
Daniëlle van der Weerd	recreanten
Jorieke Witteveen	pupillen
Wiebe Witteveen	pupillen
Frank Hazelaar	pupillen
Léon van der Poll	recreanten
Dirkje v.d. Schepop-Bijsterbosch	recreanten

Met ingang van 1 november zijn de leeftijds categorieën weer verschoven (net als ieder jaar trouwens)

Kinderen die in 1995 zijn geboren zijn nu "C-pupil" geworden i.p.v. minipupil !

Dit is van toepassing op alle CIALFO-leden behalve de recreanten

De KNAU stuurt elk jaar een A-4 formaat bladzijde naar de verenigingen waarop de leeftijdsindeling staat en zodra die ook bij CIALFO binnen is zullen we zorgen dat hij in de clubkrant wordt afgedrukt.

Ook de trainers weten hiervan en ook bij de info bordes kunnen jullie de informatie vinden.

Als je het lidmaatschap op wilt zeggen dan kan dit nog tot en met 1 december a.s., daarna berekend de KNAU de lidmaatschapsgelden door aan de vereniging.

Voor de bondscontributie en de wedstrijdlicentie is dat een jaarcontributie !

Op het blad WAT KOST HET ??? (in het clubblad) kun je ook de contributies lezen.

Mocht dat niet duidelijk zijn dan is de penningmr. degene die je kan informeren of eventueel de ledenadministratie.

27 okt.2002

anke van der Wal



### SCHOONMAAK A. V. CIALFO 2002

Maandag 8.30 - 1100 Uur

Dinsdag 9.00 - 11.30 Uur

November	4	November	19
December	2	December	17

# Verjaardagen

## December

1	Erie Braakhekke
2	Fabienne Tjia
3	Jan van Bussel
3	Marije Witsenboer
5	Richard Berkhoff
6	Jasper Smit
7	Bert van Baardwijk
7	Gerrit Proper
10	Tiny Voogd-Brummel
10	Carla Mooiweer-Verkerk
10	Christel Harmsen
11	Linda Faber
14	Anton de Greef
15	Julian Rensink
16	Rick Besijn
16	H.J. Grootte Schaarsberg
17	Christa Koers-van der Velde
19	Sebastiaan van Leeuwen
19	Wilma Vijge
19	Ilker Kaygin
20	Petra de Haas-Kamphuis
22	Heidy Rodijk
22	Lukas de Ruiter
26	Netta Hulshof-Roke
29	Dennis Boon
29	Gerie Faber



## Ereleden A.V.Cialfo:

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

## Ontmoeting met... André Jonker

Toeval of niet. Als nieuwbakken lid van het Cialfo-bestuur ontdekken dat je buurman achter de bestuurstafel je eigen buurman van de Heemskerkstraat is. Dat overkwam André Jonker (48) toen hij in februari van dit jaar tot de gelederen van het bestuur toetrad. Jan van Bussel (de buurman dus) overkwam waarschijnlijk hetzelfde.

Twee buurmannen, misschien ook wel makkelijk. In het praatje over de heg gelijk de bestuursagenda bespreken. In ieder geval heeft André er geen problemen mee. Integendeel. Hij vindt het leuk om als bestuurslid een steentje bij te dragen aan het wel en wee van onze club. Deze functie is momenteel zo'n beetje het enige wat André op dit vlak doet. Eerder was hij actief in diverse maatschappelijke groeperingen en weet wat het is om je als vrijwilliger ergens voor in te zetten. Sinds 1979 verdient André de kost als gemeenteambtenaar van Epe. Hij werkt daar nu op de afdeling Ruimtelijk beheer.

Toen voorzitter Stadegaard hem verzocht in het bestuur mee te willen doen hoefde André daar niet lang over na te denken. Als nieuwkomer binnen de club was hem direct al de enorme zelfwerkzaamheid en de goede sfeer opgevallen. Hij beheert de portefeuille "vrijwilligers en Arbo". Daarvoor is het wel makkelijk als je veel mensen kent binnen de club. Als relatief jong lid van de vereniging (André is nu een paar jaar lid) vergt dat nog wel eens zoekwerk. Belangrijke en actuele taak is het vinden van een coördinator van de vrijwilligers. (noot redactie: zie de oproep elders in dit clubblad m.b.t. vacatures!).

Ook op sportief vlak heeft André een stukje geschiedenis opgebouwd. Niet alleen omdat hij een sportieve dochter (Rosa) heeft die enige jaren lid was van Cialfo en nu aan jazz-gymnastiek doet. Hij heeft zelf ook menig zweetdruppel geplengd in de 28 (!) jaar dat hij actief voetballer was. De voetbalcarrière begon als 10-jarige in Meppel en eindigde bij de veteranen van Wissel. Lopen heeft hij nooit vervelend gevonden en nu geniet hij als recreant met volle teugen van de wekelijkse trainingen op maandagavond en (soms ook) op de zaterdagochtend.

Bij het afscheid geeft André nog een opmerking mee: als hij eerder had geweten dat Cialfo zo'n gezellige vereniging was, dan was hij beslist jááááren eerder lid geworden.

André, veel succes op het sportieve en bestuurlijke vlak.

## 3 jaar sportief wandelen bij Cialfo.

---

In oktober 1999 zijn we gestart met een "bodywalk" groep.

Waren er in het begin tussen de 10 en 15 mensen, op het ogenblik ligt het aantal sporters tussen de 20 en 25 op een avond.

Na 3 jaar kunnen we stellen dat deze groep een behoorlijke poot aan de stoel van onze vereniging is geworden.

Er zijn nu ongeveer 40 leden.

Nadat Leo twee jaar de groep heeft getraind nam Giny, van het begin af aan lid van de sportief wandelgroep, vorig jaar de groep over. Dat was een gouden greep, ze doet het fantastisch.

Vorige week is Giny weer naar een bijscholing geweest, dus de komende weken zal ze de trukendoos wel weer opentrekken en worden we getraakteerd op nieuwe oefeningen.

Vanuit de groep (Driesje) kwam het initiatief om een keer gezamenlijk te gaan eten en dat is afgelopen week in Vaassen gebeurd.

Het was erg gezellig en er waren maar liefst 25 dames en 2 heren.

Jammer vind ik het dat er nog steeds mensen in de vereniging zijn, die het sportief wandelen niet als een sport zien.

Echt probeer het maar eens, het is een ideale manier van bewegen als je geblesseerd bent en je toch wat aan je conditie wilt doen.

Ook zijn er een stuk of zes overgestapt naar het trimgebeuren. Dat ging niet altijd van een leien dakje, maar de blessures kwamen voornamelijk omdat ze niet te remmen waren. Ja en wie niet wil luisteren, die moet voelen.

Giny bedankt en we hopen dat je ons nog lang training zult geven !

Mar.



### Recordjaar in aantocht voor oliebolactie 2002???

Oliebollen daar moeten jullie zeker nu nog niet aan denken. Maar wij van de oliebolcommissie hebben de eerste oliebol al achter de kiezen om alvast in de stemming te komen. De eerste voorbereidingen van de jaarlijkse actie zijn getroffen.

We zijn voornemens er dit jaar een knaljaar van te maken, waarbij we een recordaantal oliebolletjes willen gaan verkopen. Of ons dit gaat lukken hangt natuurlijk helemaal van jullie inzet af. Vorig jaar zijn er 7.500 oliebolletjes gebakken en verkocht. Het moet ons met z'n allen lukken dit jaar toch zeker 10.000 oliebolletjes te verkopen!! Ook dit jaar wordt er een koning(in) oliebol benoemd. Hij of zij krijgt niet alleen een prachtige kroon, maar uiteraard ook een beloning. Daarnaast is er een tweede en derde prijs te winnen.

De actie begint in december na Sinterklaas. Op dat moment komt er een nieuw clubblad uit, waarin een bestellijst zit waarop de bestellingen kunnen worden genoteerd. Daarnaast zorgen wij dat er bestellijsten onder de jeugdleden worden verspreid. In de kantine liggen uiteraard extra bestellijsten voor de zeer actieve oliebolletjesverkopers onder ons.

Van bakker van Ruiven senior hebben wij dit jaar opnieuw de toezegging gekregen dat hij ons bijstaat bij het bakken van de oliebolletjes. Deze worden gebakken op maandag 30 december. Gevraagd voor deze dag worden oliebolletjesbakkers (meestal is de jeugd hiervoor te porren). Daarnaast hebben we voor maandag 30 december en dinsdagochtend 31 december inpakkers en bezorgers nodig. In december leggen we een lijst neer waarop je kan aangeven op welk tijdstip jij ons kunt helpen.

Namens de oliebolcommissie  
Annemarie Scholten

## Speerpunt

---

Door invloed van bovennatuurlijke krachten en blessures heb ik meer dan een jaar niet meer hardgelopen. Dat is een heel gemis, niet alleen het bedrijven van je favoriete sport maar ook het contact met een bepaalde groep mensen waar je het (meestal) goed mee kan vinden kan veel invloed hebben op je dagelijks bestaan.

Op 2 november trek ik dus voor de derde keer dit jaar mijn nieuwe loopschoenen aan voor een moedige poging om mij wederom aan te sluiten bij het lopende legioen.

5 kilometer moet toch te doen zijn voor een ervaren loper zoals ik. Achteraan starten, niet te snel en gezellig kletsend sluit ik de rij lopers. Eerst een bocht naar rechts, dan de weg op en voor het ex huis van onze vriend Jos glijd ik met mijn linker been uit over het met algen bedekte voetpad. Een pijnscheutje vliegt door mijn kuit, "Niets te betekenen spreek ik met mij zelf af" en rustig doorlopend haal ik zelfs steeds meer mensen in. Er zit wel een onbestendig gek gevoel in mijn kuit maar ja, stoppen en teruggaan staat niet in mijn woordenboek.

Linksaf tussen de weilanden door terug richting Epe, het is prachtig herfstweer en ik haal zelfs Leo in. Ik maak hem complimenten over zijn mooie T-shirt. Het valt hem niet op dat we beide hetzelfde dragen. "Ja mooi hè? , gewonnen bij Cialfo" Na nog een paar dames en heren ingehaald te hebben begint mijn kuit nu echt wel te jeuken bij elke stap die ik doe lijkt er wel een speldenprik meer ingezet te worden, maar ja gewoon 'deurgoan' want we zijn toch al op de terugweg.

Dat kan je dan wel denken, maar of dat dan ook gebeurd is een tweede. Ik ga even de kant in om mijn kuit wat te rekken.

Dat scheelt direct, ik ben nu helemaal niet meer vooruit te branden. De hele horde lopers die ik gepasseerd had komen nu weer langs, Zelfs Leo, en hij groet mij niet eens!

Zeker omdat we hetzelfde T-shirt aan hebben. Ik zoek langs de kant van de weg een stukje

hout dat tussen mijn kaken kan klemmen om de pijn te verbijten. Onderweg komen we uiteraard ook langs de verkeersleiders.



Een van hen Tinus, biedt mij spontaan zijn fiets aan. Erg sportief, alleen verteld hij er direct bij dat hij hem wel weer terug wil hebben. Dat schiet natuurlijk ook niet op, want dan moet ik ook weer terug lopen. Nou ja dan maar verder strompelen.

Aangemoedigd door de overige verkeersleiders en de hete adem van Louis Blok (die al de gezegende leeftijd van 83 jaar heeft) in mijn nek kom ik op de baan. Zelfs onze spraakwaterval Henk staat met de mond vol tanden "Daar is Bertje O," weet hij er nog uit te brengen.

Over het half uur wijst de klok, voor mij hadden ze er deze keer ook een scheurkalender neer kunnen hangen.

In ieder geval heb ik nu wel een tijd gezet om te verbeteren.

Leontien staat ook bij de finish "Dat heb je wel eens sneller gedaan" "Klopt" zeg ik, .....

Kuit en loop voorzichtig,  
Groet Bert.

## 6 en 7 september bezoek atleten uit Gronau.

---

Vrijdagavond om 6 uur arriveerden de atleten uit Gronau bij onze baan.

Onder het genot van een hapje en drankje werden ze begroet door enkele Cialfo-ers.

Vervolgens werden de door hun meegebrachte tenten opgezet. Met wat plakband en wat kunstgrepen lukte dat.

Uit Gronau was alles voor een barbecue meegebracht.

Na de barbecue werd door de jeugdcommissie het dierengeluidenspel georganiseerd.

Wat waren ze handig. Ze hadden geen namen van dieren op de kaartjes staan, maar plaatjes (slim hoor!).

De gasten, zowel jong als oud, hebben veel lol gehad en vonden het zeer geslaagd.

Na nog een tijdje bij een vuurtje gezellig bij elkaar te hebben gezeten ging men slapen, nou ja slapen !

Onze jeugd had de oude hoogspringkussens ontdekt en gezien dat er door de Cialfo werkers een heus dak boven gebouwd was, dus volgens hun een ideale slaapplek. 10 persoons en droog !

Agnes en Cerial leken het clubhuis een geschiktere accommodatie.

De volgende ochtend om 8 uur werd ons bezoek een ontbijt aangeboden.

Met auto's togen we daarna naar de Hertenkamp. Van daar uit hebben we een uurtje over de Renderklippen gewandeld. De hei stond nog prachtig in bloei.

Om 10 uur begon de sportieve strijd tussen de atleten.

We hadden ideaal weer wat de prestaties ten goede kwam.

Voor de precieze uitslagen verwijzen we naar Harry's uitslagenpagina's.

De gebakken taarten vonden na afloop gretig aftrek (bedankt Kinny).

Al met al was het een zeer geslaagd weekend.

De banden tussen Gronau en Epe als partnergemeentes zijn zonder meer versterkt.

In het dankwoord werden we al vast uitgenodigd om volgend jaar juli naar Gronau te komen. Van 11 tot 13 juli wordt daar een groots sportfestijn georganiseerd met o.a. voor atleten een meerkamp.

### Wist u dat:

- Milou Stevensz bij de wedstrijd tegen Gronau derde werd.
- dat volgens haar kwam omdat ze "dextro"geslikt had.
- Wendy de Groot als beroemd zangeres meegedaan heeft aan de clubkampioenschappen.
- ze n.l. ingeschreven stond als Wendy van Dijk.
- de gebroeders Staaedegaard hun nummer gevonden hebben t.w. "polshoog"
- Joost Lubbinge ondanks zijn valpartij bij de horden (dus geen punten) toch nog tweede werd
- Stef van Bedem (JD) een "topdag" had, eerste bij horden en bij hoog
- Judith waarschijnlijk stimulerende middelen heeft gebruikt omdat ze 16.48m. met de speer wierp
- Raymond beter naar de stelregel van zijn moeder moet luisteren die luidt: "meedoen is belangrijker dan winnen"
- hij de 1000m. niet meeliiep omdat hij volgens wiskundige berekeningen geen hogere plaats in de ranglijst kon halen.
- Yvonne als enigste dame meedeed.
- we wel hopen dat er volgend jaar dames zijn die haar tegenstand bieden.
- we de bodywalkers volgend jaar ook zeker verwachten !
- Sabrina na de clubkampioenschappen naar de disco wilde gaan, maar toch maar bij Cialfo bleef hangen vanwege.....het springkussen !! Dat vond ze leuker.
- de jeugd genoot op de opblaasbare hindernisbaan
- Monique wel 2 bloemetjes verdiende.
  - Ze de voorbereiding voor de wedstrijd , inschrijven, typen etc. heeft gedaan
  - De wedstrijddag zelf het wedstrijdsecretariaat bemande samen met Hanneke
  - Ze ook nog de organisatie, inkoop etc. van de barbecue gedaan heeft.
- ze dan als dank een paar weken later je tas stelen (niet bij Cialfo) is toch wel heel oneerlijk.
- sommige mensen vinden dat je als voorzitter toch maar goed af bent omdat je dan het werk kunt delegeren.
- die mensen er nog steeds niets van begrijpen.
- Harry Veldkamp in Hattem ook bestolen is van zijn sporttas.
- hij van verschillende kanten weer in de spullen is gezet.

## 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)























## Medische Rubriek

---

### Inspanning en weerstand tegen infecties (griep en verkoudheid)

#### Inleiding

Uit onderzoek is gebleken dat sportmensen die minder dan 32km per week trinden, minder vaak een infectie hadden dan sportmensen die driemaal zoveel trinden. Daarnaast is gebleken dat de intensiteit van de training hierbij ook een belangrijke rol speelt. Als de intensiteit van de sportbeoefening lager ligt dan 65% van de maximale zuurstofopname, wordt het weerstand tegen infecties gestimuleerd, waardoor de kans op een infectie afneemt. Bij inspanningen met een hogere intensiteit neemt de weerstand tegen infecties juist af, waardoor de kans op een infectie toeneemt. Het is echter nog onduidelijk hoe deze beïnvloeding van de weerstand werkt. Waarschijnlijk moet er daarbij rekening gehouden worden met bijkomende factoren.

#### Enkele bijkomende factoren die van belang zijn bij het ontstaan van infecties

Hieronder staan enkele factoren beschreven die van invloed kunnen zijn op de weerstand tegen infecties.

Sporters die 'overtraint' zijn hebben een verhoogde kans om een infectie op te lopen. Bij overtrainte sporters is de balans tussen belasting en belastbaarheid verstoord. Deze situatie wordt vooral veroorzaakt door (te) zware trainingen waarbij onvoldoende tijd voor herstel wordt genomen. Vaak vertellen deze sporters dat zij al een paar weken niet lekker 'draaiden' voordat zich vervolgens een infectie openbaarde. Het is dan de vraag of dit 'niet lekker draaien' al een uiting was van de beginnende infectie of dat deze sporters al overtraint waren, waardoor de kans om een infectie op te lopen groter was.

Daarnaast speelt de kwaliteit van de voeding een belangrijke rol. Vanzelfsprekend zal de voeding voldoende energie moeten bevatten, waarbij zo'n 55-60% van de energie uit koolhydraten gehaald moet worden, zo'n 30% uit (onverzadigde) vetten en zo'n 10 - 12% uit eiwitten. Daarnaast dient de voeding ook voldoende mineralen en vitamines te bevatten, waarvan ijzer en vitamine C in het geval van de opbouw van weerstand tegen infecties de belangrijkste zijn.

#### Griep en verkoudheid

Griep en verkoudheid zijn infecties waarmee we in ons klimaat regelmatig te maken hebben. In de koude, vochtige jaargetijden, als onze weerstand extra wordt beproefd, komen deze aandoeningen het meest voor. Bij griep en verkoudheid zijn de slijmvliezen van de bovenste luchtwegen ontstoken. Hoesten, niezen, keelpijn, hoofdpijn en tranende ogen zijn daarvan het gevolg. Eigenlijk is het gehele lichaam erbij betrokken;

koorts, spierpijn, een algeheel gevoel van slaptte zijn veel voorkomende verschijnselen. Er zijn wel enkele verschillen aan te geven tussen een verkoudheid of griep.

- Bij een verkoudheid zullen de symptomen in het algemeen niet zo heftig zijn en ligt het accent van de klachten op de slijmvliezen van de neus. Een verkoudheid wordt veroorzaakt door een virus dat al in het lichaam aanwezig is, maar pas bij verlaging van de weerstand tot een infectie zal leiden. Gemiddeld zal iemand 1 tot 2 keer per jaar een verkoudheid oplopen.
- Griep is het gevolg van een (epidemische) besmetting door een (influenza)virus, dat wordt verspreid door handcontact, hoesten of niezen. Afhankelijk van de lichamelijke conditie kan iemand meer of minder vatbaar zijn voor een infectie met het griepvirus terwijl ook hevigheid waarin iemand griepverschijnselen krijgt, sterk kan verschillen. Bij een echte griep wordt iemand binnen enkele uren ziek, waarbij het accent van de klachten meestal ligt op bonzende hoofdpijn, hoge koorts en spierpijn over het hele lichaam. Soms wordt de keel rood en pijnlijk en treedt een droge hoest op. Aangezien er vele soorten griepvirus zijn, bestaat de kans dat iemand meerdere keren per jaar (winter) griep krijgt. De kans daarop is niet zo groot, want gemiddeld krijgt ruim één op de twintig mensen griep. Voor sporters is dat als regel een ramp, want het betekent dat ze veel conditie kwijt zullen zijn en zeker één of meerdere weken niet (goed) kunnen trainen.

#### Sporten tijdens en direct na een infectie (griep of verkoudheid)

Infecties gaan vaak gepaard met koorts. Van koorts wordt gesproken bij een lichaamstemperatuur boven de 38°C. Koorts is een uiting van het feit dat het lichaam alle zeilen bijzet om de infectie onder controle te krijgen. Het is dus logisch dat bij iemand die koorts heeft, het lichamenlijk prestatie- en herstelvermogen is afgenomen. Bij de griep bestaat daarnaast ook nog het risico dat ook de hartspier geïnfecteerd raakt, waardoor er stoornissen in het hartritme kunnen optreden. Sporten met koorts moet dan ook met klem worden ontraden. Enkele dagen na het verdwijnen van de koorts kan de training geleidelijk weer worden opgepakt, maar de training zal vooral qua intensiteit en omvang aangepast dienen te worden. Uitputting moet absoluut worden vermeden en luisteren naar het lichaam is hierbij echt noodzakelijk! Uit onderzoek is gebleken dat het prestatievermogen tot tien dagen na de koortsende ziekte nog duidelijk afgenomen kan zijn. Daarna duurt het vaak nog weken voordat de sporter weer op het

---

oude niveau kan trainen, laat staan weer op het oude wedstrijdniveau zit.

### **Preventieve maatregelen tegen het krijgen van een infectie**

Een sporter kan er zelf veel aan doen om niet ziek te worden. Eén van de belangrijkste maatregelen om niet ziek te worden, is uit de buurt van zieken te blijven. Of als dat niet te vermijden is, handcontact te vermijden en de handen vaak te wassen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat de besmetting met name via de handen wordt overgebracht. Kaarten met iemand die de griep heeft, is de manier is om ook de griep te krijgen. Daarnaast zijn er nog een aantal andere maatregelen te nemen en te overwegen:

#### **Aanpassen trainingsbelasting**

De meest voor de hand liggende is natuurlijk om de trainingsbelasting zo te doseren dat de kans op overtraining zo gering mogelijk is. Een naderende overtraining is echter niet altijd even gemakkelijk objectief vast te stellen. Het belangrijkste is dat de sporter zijn lichaam goed kent en in de gaten houdt hoe hij zich voelt. Het bijhouden van een logboek is hierbij van essentieel belang. Als een sporter zich nog onvoldoende hersteld voelt, stijve spieren heeft en eigenlijk geen zin heeft om weer te gaan trainen, moet dat opgevat worden als een mogelijk signaal van een beginnende overtraining. Het is belangrijk om na een uitputtende inspanning voldoende tijd (24-28 uur) te nemen voor herstel. Na een marathon kan dat herstel weken tot maanden vergen!

#### **Grieprik**

Het is in het algemeen goed te voorspellen welke influenzavirussen in West Europa verantwoordelijk zullen zijn voor een griepedemie van dat seizoen en dus tegen welke soorten een vaccin gemaakt moet worden. Dit vaccin wordt voorgeschreven aan mensen die structureel een verminderde weerstand, met name om de soms ernstige complicaties van deze ziekte te voorkomen. Denk hierbij aan bepaalde groepen hart- en longpatiënten en ouderen. Ook voor zeer intensief trainende (marathon)lopers kan het een overweging zijn om deze grieprik te laten zetten. Met name voor diegenen die in de voorgaande jaren al eens de griep hebben gehad. In deze overweging dient echter wel betrokken te worden dat:

- iemand die de grieprik heeft laten zetten, daar zich enkele dagen wat minder fit door kan voelen;
- de grieprik niet beschermt tegen alle soorten (griep)virussen. Vanzelfsprekend beschermt de grieprik niet tegen het oplopen van een verkoudheid, aangezien die door een ander soort virus wordt veroorzaakt. Maar er bestaat ook een kleine kans dat iemand die de grieprik heeft gehad toch de griep krijgt, doordat er een onverwachte

soort van het griepvirus in Nederland rondwaart, of doordat de atleet heeft gereisd maakt naar een gebied waar andere griepvirussen voorkomen dan in Nederland. Denk hierbij aan reizen in verband met wedstrijden of een trainingsstage;

- de kosten van de grieprik voor eigen rekening zijn.

Als besloten wordt deze grieprik te laten zetten, is eind oktober / begin november daarvoor de beste tijd.

#### **Samenvatting**

Uit onderzoek is gebleken dat laag intensief uigevoerde training de weerstand stimuleert. Uitputtende vormen van inspanning onderdrukken de weerstand tegen een infectie, waardoor er een verhoogde kans op het oplopen van een infectie ontstaat. Voor zeer intensief trainende (marathon)lopers kan het een overweging zijn een grieprik te laten zetten.

Els Stolk, Bondsarts KNAU



## Harry's statistieken

---

- **Meppel**, IJsseldelta-baancircuit, 29-8-2002: 800 mtr., vrouwen: Yvonne Scholten, 3.01.91 min.;
- **Rheine-Elte (Dld.)**, Ultraloop, 100 km., 31-8-2002: M45: 22°. Jan-Willem Dijkgraaf, 12.46.39 u.;
- **Schijndel**, Elektroloop, halve marathon (21,1 km.), 1-9-2002: 1. Anne van Schuppen, 1.16.20 u. (N.B. 1° plaats voor Anne in overall-klassement!);
- **Banja Luka (Bosnië)**, Halve marathon, 1-9-2002: 21,1 km.: 6. Bart Mager, 1.20.54 u. (pr);
- **Apeldoorn**, Kroondomeinloop, AV Veluwe, 6-9-2002: 10 EM (16,1 km.): Bert van Baartwijk, 1.12.10 u. (pr); John Steentjes, 1.22.32.;
- **Warnsveld**, Hanzeloop, AV Hanzesport, 7-9-2002: 10 km.: 11°. Evert Spijkerboer, 39.20 min.; 13°. Gerard Kroes, 41.23 min.;
- **Tilburg**, Ladies Run, 10 km., 8-9-2002: V35: 2°. Anne van Schuppen, 35.25 min. (2° Nederlandse); Irma Heeren, 35.57 (7° Nederlandse);
- **Werkhoven**, 20 km., 11-9-2002: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.33.50 u.;
- **Zwolle**, baan, AV PEC, 12-9-2002: 5000 mtr.: Gerard Kroes, 18.31.0 min. (pr); Evert Spijkerboer, 18.33.0 (pr);
- **Emmeloord**, 12° Fish-Potato-Run, AV NOP, 14-9-2002: mannen senioren: 20. Harry Veldkamp, 46.04 min.; 36. Gerard Kroes, 49.54 min.;
- **Zwolle**, IJsseldelta-baancircuit, AV PEC1910, 14-9-2002: 10.000 mtr.: Jeroen Ribbink, 34.13.27 min.; Arjan Kluin, 38.59.52 min.; 800 mtr., vrouwen: Yvonne Scholten, 3.08.79 min.;
- **Olst**, 6° Appelloop, prestatie-loop, ca. 5 km., 18-9-2002: 4°. Evert Spijkerboer, 17.20 min.;
- **Hattem**, New Line-Run, 15 km., De Gemzen, Gelders-Overijssels Kampioenschap, 21-9-2002:  
**De uitslagen staan elders in dit clubblad!**
- **Zaandam**, Dam-tot-Damloop, 10 Eng. Mijlen (16,1 km.), NUON Run Classics, 22-9-2002: vrouwen: Anne van Schuppen, 56.59 min. (2° Nederlandse en CR V40!); Wim de Weerd, 58.25; Bart Mager, 64.36; Edsard van Steenberg, 65.39; Hans Vagevuur, 1.19.11 u.; Jorien Kroeze, 1.29.00;
- **Hengelo**, baan, LAAC-Twente, 26-9-2002: 10.000 mtr.: 1. Wim de Weerd, 33.14.8 min. (CR M45!); 2. Jeroen Ribbink, 33.17.9 (pr en CR JA!); 4. Jaap Kooiman, 37.06.3 min. (2° M40);
- **Rolde**, NK-militairen, halve marathon (21,1 km.): M45: 2. Tjibbe de Vries, 1.19.16 (zilveren medaille!, 4° vet. totaal-klassement); Bart Mager, 1.22.00 u. (11° in de categorie t/m 35 jaar);
- **Velp**, Geové-RZG Posbankloop, 15 km.-wedstrijd, 29-9-2002: vrouwen: 2°. Anne van Schuppen, 53.44 min.;
- **Amersfoort**, 6 uurloop, straat, 6-10-2002: Jan-Willem Dijkgraaf, 54.237 mtr.;
- **Groenlo**, Kanonsloop, 6-10-2002: 15 km.: 1°. Gerard Hendriks, 52.55 min.;
- **Zwolle**, baan, AVPEC, 10-10-2002: 5000 mtr.: Evert Spijkerboer, 18.22.1 min. (pr); Gerard Kroes, 18.35.4 min.;
- **Workum**, Strontraceloop, 15 km.-wedstrijd, 12-10-2002: M45: 3°. Tjibbe de Vries, 55.12 min.;
- **Ommen**, Boscrosscompetitie, ACO Touwen, 12-10-2002: 7,6 km.: 4. Gerard Kroes, 29.15 min.;
- **Groningen**, 'Vier mijl van Groningen', 6710 mtr., 13-10-2002: vrouwen: 5. Anne van Schuppen, 22.15.3 min. (2° Nederlandse); Jongens-A: 4. Jeroen Ribbink, 21.20.4 min. (!); rekreanten: 4°. Harry Veldkamp, 23.52.4 min.;
- **Loenen**, 'Halve marathon van Loenen', 12-10-2002: 21,1 km.: M40: 2°. Gerard Hendriks, 1.13.26 u. (4° tot.); 49. Bert van Baartwijk, 1.34.36 u. (pr);
- **Nieuw Milligen**, Militaire crosscompetitie, 17-10-2002: 8000 mtr.: 2°. Tjibbe de Vries, 29.30 min.;
- **Harderwijk**, Polskamp-Athlocross, 19-10-2002: vrouwen (5000 mtr.): 1. Irma Heeren, 17.04 min.; 7. Loes Ribbink, 19.53; Jongens-A (6000 mtr.): 1. Jeroen Ribbink, 19.40 min.; Mannen senioren (9000 mtr.): 12. Harry Veldkamp, 32.42 min.; 16. Evert Spijkerboer, 34.56; 19. Gerard Kroes, 36.01; M40 (9000 mtr.): 6. Wim de Weerd, 30.58 min.; 7. Cees Kraaijeveld, 31.21; 9. Tjibbe de Vries, 32.20; 13. Jaap Kooiman, 34.07; M50 (9000 mtr.): 4. Dick Doornebal, 40.35 min.;
- **Amsterdam**, Delta Lloyd-Amsterdam-marathon (42,2 km.), 20-10-2002: vrouwen: 8. Anne van Schuppen, 2.34.26 u. (1° Nederlandse en CR V40!); mannen: 350. Louis Boumeester, 3.24.30 (pr); M55: 43. Gert Mulder, 3.49.38 (bijzonderheid: Anne van Schuppen heeft de snelste marathontijd bij AV Cialfo op haar naam staan!);
- **Stein**, Ultraloop, 50 km.-wegwedstrijd, 20-10-2002: Jan-Willem Dijkgraaf, 4.58.14 u.;
- **Triëste (It.)**, 9,3 km., 20-10-2002: 9. Jan van Ommen, 32.56 min.;
- **Heerde**, 20° Klokloop, AV De Gemzen, 26-10-2002: 15 km.: 13. Evert Spijkerboer, 58.31 min.; 17. Gerard Kroes, 60.19; 35. Piet de Wildt sr., 67.29; 51. Saskia Schutte, 69.41; 58. Jan Baack, 71.23 min.; 10,8 km.: 2°. André Meuleman, 43.02 min.; 8. Gert Nootboom, 46.43; 18. Rob Philipsen, 49.45; 19. Hans Reijnders, 49.46; 66. Linda Faber, 58.18; 4,9 km.: 11. Dick Doornebal, 21.33 min.; 19. Judith Reijnders, 24.02; 29. Jolien Philipsen, 25.04;
- **Nijverdal**, 15° Diepehel-Holterbergloop, 26-10-2002: 10 Eng. Mijlen (16,1 km.): M45: 1°. Cees Kraaijeveld, 56.11 min.;
- **Etten-Leur**, Herfstmarathon, 27-10-2002: halve marathon: Jan-Willem Dijkgraaf, 1.46.01 u. (bijzonderheid: de marathon is halverwege gestaakt vanwege de zware storm!);

- 
- **Niagara Falls (Can.), halve marathon (21,1 km.),**  
27-10-2002: vrouwen: 1<sup>e</sup>. Irma Heeren, 1.14.29 u.;  
Chris Bertrams, 1.47.52 u.;
  - **Epe, QolorTech-halve marathon + 5 km. + 10 km., 2-11-2002: De uitslagen staan elders in dit clubblad!**



## **T-shirts te koop voor een prikkie**

De organisatie van de Bank tot Bank Loop heeft nog een aantal t-shirts in de aanbieding. Kleur: grijs  
Maat: XX en XXL  
Prijs: vijf euro

De T-shirts zijn alleen aan de voorkant bedrukt met een klein logo van de loop. Reageer snel, want **OP=OP.**

Inlichtingen: Marteke Witsenboer, telefoon: 612046  
Gerrit Tenkink, telefoon: 621678

## Wedstrijdverslagen

---

### **Schijndel, Elektroloop (21,1 km.), 1-9-2002: Anne van Schuppen verslaat alle mannen in Schijndel**

De Eper atlete Anne van Schuppen heeft de halve marathon (21,1 km.) van Schijndel gewonnen in 1.16.20 u. De loopster baarde opzien doordat ze het overall-klassement won en alle mannen versloeg. Van Schuppen (AV Cialfo) deklasseerde de concurrentie. Ze was naar Schijndel gekomen om snelle trainingskilometers te lopen. 'In totaal heb ik 35 kilometer afgelegd,' zo liet ze na afloop weten, 'ik wilde eigenlijk langzamer, maar het ging wel lekker. Voor en na de wedstrijd heb ik ook nog de nodige kilometers gelopen. Vreemd is het wel, ik was eerste man en eerste vrouw tegelijk', grapte ze. Over haar plannen voor een najaarsklassieker wilde ze nog niets kwijt. Vorig jaar was de Cialfo-atlete de snelste veterane in de Chicago-marathon.

### **Epe, baan, Uitwisselingswedstrijd Epe/Gronau, 7-9-2002:**

#### **Goede prestaties bij wedstrijd Epe-Gronau op Qolortechbaan**

#### **Leo Kwakernaak (M70) loopt naar 15.28.0 min. op 3000 meter**

Bij de jaarlijkse uitwisselingswedstrijd met de Duitse partnerstad Gronau hebben atleten van AV Cialfo vijf clubrekords gescoord.. Van goed niveau was het hoogspringen bij de jongens-A met drie atleten die de lat op 1.75 mtr. bedwongen: Tijmen Hondelink (AV Cialfo), Dominic Neumann (Gronau) en Udo Husmans (AV Cialfo). Tijmen Hondelink was de snelste sprinter op de 100 mtr. met 11.4 sec. De jonge Vaassenaar stootte de kogel naar een uitstekende 12.93 mtr.

Bij de A-pupillen meisjes werd er door een aantal atleten van de Eper club een solide meerkamp afgewerkt. Meest opvallend was de 9.4 sec. van Caroline Bijsterbosch op de 60 mtr. en de 32.91 mtr. van Sacha Popping bij het balwerpen. Deze pupillen kunnen een sterke ploeg afvaardigen naar de competitie. Bij de C-junioren waren Rick Hahn (AV Cialfo) en Julia Schupp (Gronau) een maatje te groot voor de concurrentie. Hahn deed het goed op alle vijf atletiekonderdelen. De Duitse viel op met 4.53 mtr. bij het verspringen. Het hoogspringen werd gewonnen door Liselotte Mooiweer met een keurige 1.40 mtr.

Op de afsluitende 3000 meter was Jeroen Ribbink met 9.21.0 min. de snelste. De Eper junior liep een persoonlijk rekord. Wim de Weerdt werd tweede met 9.26.0 min. Leo Kwakernaak, mede-oprichter van AV Cialfo, had de loopschoenen ook weer eens uit de kast gehaald. De veteraan-M70 wilde binnen de vijftien minuten finishen, maar moest de laatste kilometer wat

tijd inleveren. Met 15.28.0 min. bracht hij evenwel toch nog een knap clubrekord op de chronometer.

### **Tilburg Ladies Run, 10 km., 8-9-2002: Irma Heeren en Anne van Schuppen lopen 35'ers op 10 km.**

Bij de nationale Ladies Run in Tilburg heeft Anne van Schuppen (AV Cialfo) 35.25 min. gelopen op de 10 kilometer. Ze werd tweede bij de veterane's. De Epese atlete werd vierde Nederlandse. Hiermee houdt ze haar hoge klassering in het klassement van het nationale wegcircuit. Van Schuppen had graag een wat snellere tijd gerealiseerd. Dat gold ook voor Irma Heeren, die terugkomt na een blessure. Zij werd zevende Nederlandse in 35.57 min. Ook de Harderwijkse staat hoog in het klassement van nationale wegklassiekers. De wedstrijd werd gewonnen door de Keniaanse Susan Chepkemei in 31.11 min. Zij woont al langere tijd met haar Nederlandse partner in Noord-Brabant. Snelste Nederlandse was dit keer Vivian Ruyters in 34.28 min.

### **Zwolle, baan, IJsseldeltacircuit, 14-9-2002: Jeroen Ribbink (JA) tweede op 10.000 mtr. (Zwolle)**

Jeroen Ribbink is tweede geworden op de 10.000 mtr.-baanwedstrijd van het IJsseldelta-circuit. In Zwolle had de A-junior van AV Cialfo 34.13.27 min. nodig voor de 25 ronden. De jonge Epenaar was naar Zwolle gekomen om een snelle tijd te lopen. Zijn persoonlijk rekord staat op 33.24 min. Door de winderige omstandigheden lukte dat niet. In de zesde en zevende kilometer kreeg hij een inzinking. Veteraan Wim de Weerdt was kort voor het 4 km.-punt afgehaakt. Hij verrichtte 'haaswerk'. Helemaal tevreden was de Hattemer niet. Hij had tot acht kilometer willen meegaan. 'Het ging slecht. Ik had zware benen', zo analyseerde hij teleurgesteld. Jeroen Ribbink kwam daardoor solo te lopen. In de laatste twee kilometer kon hij de verloren seconden niet meer goed maken. De Cialfo-atleet gaat mogelijk dit jaar nog een rekordpoging wagen op de 10.000 mtr. 'Ik sta wel in de toptien van Nederland, maar ik wil graag bij de eerste vijf A-jongens staan. Ik weet dat ik een tijd van 33 minuten in de benen heb.'

### **Epe, baan, 5000 mtr., 19-9-2002: Jeroen Ribbink loopt rekord op 5000 mtr. (15.50.3)**

De jonge atleet Jeroen Ribbink van atletiekvereniging Cialfo gebruikt de laatste maanden van zijn juniorentijd om zijn persoonlijke rekords nog eens aan te scherpen. Op de eigen baan in Epe slaagde hij met glans met een mooie 15.50.3 min. op de 5000 mtr. Hiermee staat hij

---

net niet in de toptien van de Nederlandse jaarranglijst. Hij werd wel zevende op de junioren-NK in Emmen op deze afstand. Zelf had hij een snelle tijd absoluut niet verwacht. 'Ik heb zaterdag nog een 10.000 mtr. in Zwolle gelopen op de baan in 34.13 min. Daarna heb ik zondag, maandag en dinsdag behoorlijk hard getraind. Op de 3 kilometer kwam ik door in 9.44 min. Ik wilde het toch proberen om een persoonlijk rekord te lopen want ik had nog veel over. De vierde kilometer ging in 3.07 en de slotkilometer zelfs nog in 2.59.' Komende week gaat de A-junior het nog eens proberen op de 10.000 mtr. Hij loopt die wedstrijd in het Fanny Blankers Koen-stadion in Hengelo. 'Dat geeft wel zelfvertrouwen als je onverwacht een goede 5000 mtr. loopt. Ik wil in Hengelo proberen om onder de 33 minuten te komen.' Bij de wedstrijd in Epe werd veteraan Wim de Weerd t tweede in 16.46.2 min. Hij deed het rustig aan in verband met een 15 kilometerwedstrijd in zijn woonplaats Hattem. Tot 3 kilometer bleef hij bij Jeroen Ribbink. De derde plaats was voor de jonge C-junior Eelco Sintnicolaas van AV'34, die een knappe 17.28.2 klokte.

***Hattem, 2e New Line Run, 15 km., 21-9-2002***  
***Loes Ribbink en Jan Witsenboer maken indruk met Cialfo-rekords***  
***Wim de Weerd t snel in woonplaats Hattem (50.44 min.) op 15 km.***

In zijn woonplaats Hattem heeft Wim de Weerd t een voortreffelijke 50.44 min. gelopen op de 15 kilometer bij de tweede Newline-Run van AV De Gemzen. De snelle brandweerman kon niet verkeerd lopen. Hij had het parkoers zelf uitgezet met zijn loopmaat Jan van Ommen, die deze editie het startschot loste. Elke ronde kwam De Weerd t door zijn eigen straat. De vier rondjes in het IJsselstadje zijn zeker niet gemakkelijk met nogal wat klinkers, scherpe bochten op woonerven en lastige taluds. Toch scoorden de Cialfo-atleten veel persoonlijke rekords. Zo liepen Louis Boumeester (57.13), Arjan Kluin (58.30) en Gerard Kroes (59.26) allemaal beste tijden, waarbij zij sneller waren als 15 kilometer per uur.

'Maurice Winterman uit Apeldoorn heeft het nagemeten. Het is een KNAU-wedstrijd. Dan moet de afstand gewoon kloppen', zo vertelde routinier De Weerd t na afloop. Met Gerrit Voortman bij de mannen (49.00) en Mariska Kramer-Postma bij de vrouwen (57.33) kreeg de wedstrijdorganisatie van De Gemzen twee uitstekende winnaars op het podium op het gezellige marktpleintje in de binnenstad. Met een goede deelname was het speaker Henk Borgmeijer uit Dalfsen die de lopers met veel enthousiasme en stemvolume binnenhaalde. Hij kende alle deelnemers persoonlijk, zo leek het wel.

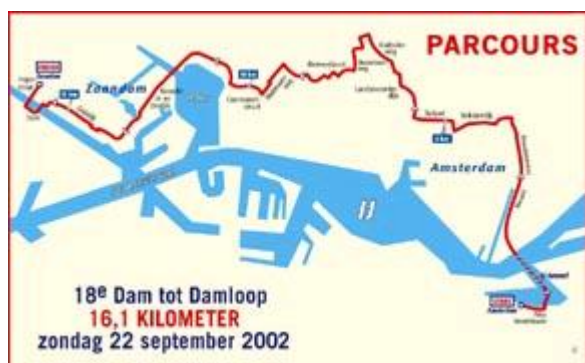
Vanuit de start in de winkelstraat was het een groepje van vier atleten, die op avontuur gingen. Gerrit Voortman van HAC'63 (Hoogeveen) maakte zijn reputatie waar. Op papier was hij de snelste van de koplopers. Toen hij alleen op avontuur ging, kon niemand hem volgen. Apeldoornse Melchior van de Pol werd tweede in 50.15. Wim de Weerd t had te maken met Ronald Wiegers, ook een veteraan. 'Hij was net even iets sneller als ik. Maar met mijn tijd ben ik dik tevreden', aldus De Weerd t, 'ik heb de laatste weken toch wat minder getraind, maar toch heb ik kunnen pieken in het Anton Pieck-stadje', grapte hij. Bij de vrouwen verbeterde Loes Ribbink met enkele minuten haar persoonlijk rekord tot 1.03.00. Ze werd derde vrouw in de wedstrijd. De 45-jarige Epese heeft dit jaar al veel persoonlijke rekords gelopen, terwijl ze al een lange loopcarriere heeft. Op het Nederlands veteranenkampioenschap haalde ze een bronzen plak in haar leeftijdscategorie. Kort daarachter kwam Marion van Oosten binnen als vierde vrouw (1.03.38). Ook deze Cialfo-atlete was nog nooit zo snel geweest. Loes Ribbink vestigde een Cialfo-rekord bij de vrouwen-45. Dat gold ook voor Jan Witsenboer (58) die een fraaie 1.01.52 u. klokte. Hij heeft zijn vizier gericht op de halve marathon van Epe (2 november), waar hij onder de 1.30 u. wil lopen. 'Meestal help ik met de organisatie, maar nu wil ik de halve zelf ook wel eens lopen'.

Bij de titelstrijd van het Gelders-Overijssels kampioenschap werd Loes Ribbink kampioene bij de vrouwen-veteranen. Bij de mannen-45 was het podium geheel geel-blauw met Wim de Weerd t, Cees Kraaijeveld (53.10, een minuut sneller als vorig jaar) en Jaap Kooiman in een persoonlijk rekord van 56.17.

***Amsterdam, Dam-tot-Damloop, 10 E.M., 22-9-2002:***  
***Uitstekende prestatie Anne van Schuppen in Dam-tot-Damloop***

Anne van Schuppen (AV Cialfo) is als tweede Nederlandse geëindigd in de Dam-tot-Damloop van Amsterdam naar Zaandam. In deze nationale klassieker finishte zij na een goede 57.02 min. De Epese atlete

staat nu op de tweede plaats in het klassement van de wegwedstrijden.



Er deden maar liefst 25.000 lopers mee. De winst bij de vrouwen ging naar de wereldtopper Lornah Kiplagat, die met 50.54 min. de beste wereldprestatie neerzette. Kiplagat hoefde niet ver te reizen voor de Dam-tot-Damloop. Een groot deel van het jaar woont ze in het Noordhollandse Groet.

In de Dam-tot-Damloop hebben de vrouwen een aparte wedstrijd. In de eerste groep liepen de buitenlandse topatletes. In de tweede groep hadden de Nederlandse atletes vooral oog voor elkaar en was het tempo niet al te hoog. 'Na vier kilometer was ik het boemelgroepje zat en heb ik versneld', zo vertelde Van Schuppen, 'Er bleven toen nog vijf Nederlandse vrouwen bij elkaar. Bij negen kilometer waren Grete Koens en ik los. We hebben allebei op kop gelopen. Van 12 tot 16 kilometer liep ik zo'n 50 meter voor Koens, maar ik raakte haar niet kwijt. Op de laatste 200 meter werd ik door haar ingehaald, maar ik ben toch zeer tevreden.'

**Hengelo, FBK-stadion, baan, 26-9-2002:**  
**Rolde, Ned. Militair Kampioenschap, 27-9-2002:**  
**Zilveren plak militair kampioenschap voor Tjibbe de Vries**  
**Jeroen Ribbink (JA) scoort klassesnelheid op 10.000 mtr. (33.17.9)**

In het Fanny Blankers Koen-stadion in Hengelo heeft A-junior Jeroen Ribbink een uitstekende 33.17.6 min. gelopen op de 10.000 mtr. Hiermee staat hij zesde op de nationale ranglijst. De jonge Epenaar kreeg hulp van veteraan Wim de Weerd. De master uit Hattem kwam na 33.14.8 over de streep. De Weerd heeft ook lange tijd niet meer zo snel gelopen op de baan. Hij belandt hiermee op de 10e plaats van allertijdenranglijst bij de M-45.

Jaap Kooiman (M45) werd vierde met 37.06.4 Tjibbe de Vries was goed op dreef in Rolde. Bij het nationaal militair kampioenschap liep hij 1.19.16 u. op de halve marathon (21,1 km.); zijn beste tijd dit seizoen. Hij veroverde hiermee de zilveren medaille bij de veteranen. Bart Mager finishte na 1.22.00. Hij bleef net

buiten de top-tien bij de senioren op het militair kampioenschap.

In Hengelo organiseerde LAAC Twente een baaninstuifwedstrijd met uitstekende weersomstandigheden. Met zo'n 50 deelnemers was de 10.000 mtr. goed bezet. Wim de Weerd en Jeroen Ribbink waren duidelijk te sterk voor de rest van het veld. Ze eindigden op de eerste twee plaatsen. Ze waren afgereisd om Cialfo-clubrekords te lopen. Wat in beide gevallen lukte. 'In het begin liepen we iets te hard', aldus Jeroen Ribbink, 'met rondjes van 79 zouden we uitkomen op iets onder de 33 minuten. Bij 5 kilometer zakte het tempo een beetje. Ik begon wat zenuwachtig te worden en toen heb ik versneld. Daarna heb ik tot 7 kilometer alleen gelopen. Toen ik het moeilijk kreeg, kwam De Weerd weer terug. Ik blijf toch te onervaren op dit soort afstanden.', zo realiseerde hij zich. De laatste ronden waren bijzonder goed, waarna de twee atleten uitstekende tijden realiseerden. Alle atleten werden een of meerdere keren gedubbeld. Jeroen Ribbink heeft de nationale topwedstrijd 'Vier Mijlen van Groningen' als volgende doel op de agenda staan. Ook loopt hij de Zevenheuvelenloop (15 km.) in Nijmegen. Wim de Weerd zal daar eveneens starten. De Hattemer was zeer tevreden met zijn prestatie in Hengelo. 'Het was lang geleden dat ik hier was. Ik liep toen nog in het voorprogramma van de Grand Prix-wedstrijd. Misschien had Jeroen bij mij moeten blijven op deze 10.000 mtr. maar hij probeerde het gewoon. Dat vind ik moedig. Achteraf heeft iedereen altijd gemakkelijk praten, maar je moet het maar doen, die 25 ronden op de baan. Later kreeg hij het wel zwaar, maar hij loopt toch een klassesnelheid. Jeroen is nog jong. In de wegwedstrijden zullen ze nog veel van hem horen, want met zo'n tijd onderin de 33 minuten, daar kun je mee aankomen', zo bliest De Weerd de loftrumpet.

**Epe, clubkampioenschappen, 28-9-2002:**  
**Negen Cialfo-rekords bij clubkampioenschappen**  
**A-pupil Sacha Popping uitblijft op meerkamp**

Bij de clubkampioenschappen van AV Cialfo heeft A-pupil Sacha Popping twee clubrekords verbeterd. Zij stootte de kogel naar 8.12 mtr. Bij het verspringen haalde ze een uitstekende 4.18 mtr. Ze kreeg geduchte concurrentie van een ander talent, Lisanne van Leeuwen. Die scoorde bijzonder goed met 3.46.0 min. op de 1000 mtr. en 1.30 mtr. bij het hoogspringen. In deze leeftijdsgroep heeft de Eper atletiekvereniging behoorlijk wat goede atleten, die in de competitie goed presteren. De clubkampioenschappen vormen traditioneel de afsluiting van het baanseizoen. Met goede weersomstandigheden konden de meerkampen worden afgewerkt. Een van de opvallende deelnemers op de tienkamp was Hennie Strunk (M50). De tienkamp



---

is het koningsnummer in de atletiek, maar ook bijzonder zwaar met grote risico's op blessure's. Strunk vestigde een clubrekord puntentotaal met 2641 pnt. Zijn 400 mtr. van 63.9 sec. was van hoog niveau. 'Ik was al een beetje moe na acht onderdelen. Ik kan nog wel onder de minuut komen.' Daarmee zou hij bij de landelijke top horen op de verlengde sprint.

Een uitschieter was er ook bij het hoogspringen, waar A-jongen Udo Husmans 1.80 mtr. haalde. Hij won de tienkamp met 2515 pnt. Op de 3000 mtr. was het Europees kampioen Gerard Hendriks (M45) die soleerde naar zijn beste seizoentijd: 9.27.5 min. Loes Ribbink (V45) verraste na een week ziekte met een persoonlijk rekord van 11.24.7 min. op de 3 km.

***Velp, Posbankloop, 15 km., 29-9-2002:  
Anne van Schuppen tweede in Posbankloop***

In de heuvelachtige Posbankloop in Velp is Anne van Schuppen op een knappe tweede plaats geëindigd. De atlete van AV Cialfo finishte na 53.44 min. op de vijftien kilometer. De winst ging naar de Keniaanse Delilah Asiagoh. Vanuit de start ging de winnares keihard weg. Ze verbeterde het parkoersrekord tot 50.54 min. Van Schuppen kwam alleen te lopen. 'Ik kon zodoende mijn eigen race opbouwen. Op de derde plaats eindigde Annelieke van der Sluijs in 54.19. Ze liep een halve minuut achter me, dus de tweede plaats kwam niet in gevaar.' In Nederland komen veel Kenianen aan de start. De Epese kende deze Keniaanse wel. 'Toevallig verbleef ze wel eens in Boulder in de Verenigde Staten als ik daar was. Ik had lang niets van haar gehoord'.

***Epe, baan, Herfstinstuif, 8-10-2002:  
Anne van Schuppen (V40) loopt snelste tijden  
op mijl en 2000 mtr.  
Jeroen Ribbink (JA) wint 2000 mtr. in Epe (6.01  
min.)***

Op zijn thuisbaan heeft A-junior Jeroen Ribbink uit Epe de 2000 mtr. gewonnen in een mooie 6.01 min. De Cialfo-atleet bleef enkele seconden verwijderd van zijn persoonlijk rekord. De meeste concurrentie kwam van veteraan Cees Kraaijeveld, die na 6.06 min. finishte. Anne van Schuppen liep de Engelse mijl (1609 mtr.) en de 2000 meter. Beide afstanden staan weinig op de atletiekagenda, alhoewel de mijl in Engelstalige landen een traditie heeft van meer als een eeuw. Van Schuppen werd tweede op de mijl met 5.18 min., achter Edsard van Steenbergen, ook AV Cialfo, die 5.02 min. op de klokken zette. De Epese kwam op de 2000 mtr. tot 6.43 min. Beide tijden zijn de snelste chrono's, die ooit gelopen zijn in de leeftijdscategorie-V40 door een Nederlandse vrouw. De Cialfo-atlete start op 20 oktober in de Amsterdam-marathon. Bij de Herfstinstuif van

AV Cialfo werden zeven clubrekords gevestigd. Aan het eind van een lang baanseizoen was de deelname zeer matig.

***Groningen, Vier mijl (6700 mtr.), 13-10-2002:  
Jeroen Ribbink loopt snelle Vier Mijlen van  
Groningen  
Anne van Schuppen in grootse vorm voor  
Amsterdam-marathon***

Cialfo-loopster Anne van Schuppen heeft uitstekende vorm getoond in de Vier Mijlen van Groningen (6700 meter). Zij start komend weekeinde in de Amsterdam-marathon. De Epese werd knap vijfde in 22.15.3 min. Ze werd tweede Nederlandse achter Wilma van Onna. Haar snelste tijd in Groningen liep de inmiddels 42-jarige atlete in 1993 met 21.59 min. Ze bleef nu dicht in de buurt van deze tijd. 'Gemiddeld liep ik kilometers net onder de 3.20 min. Daar ben ik zeer tevreden mee.' De winst bij de vrouwen was voor de Hongaarse Beata Rakonczai in 21.32.0 min.

In het koude Groningen (slechts 5 graden Celsius) kwamen maar liefst 13.000 lopers aan de start. Bij de A-junioren deed Jeroen Ribbink goede zaken. Hij werd vierde in een uitstekende 21.20.4 'Ik wilde graag sneller lopen dan clubgenote Irma Heeren. Zij kwam in deze wedstrijd over vier mijlen ooit tot 21.30. Op de training lopen we ook vaak bij elkaar, dus dat wilde ik wel proberen. Dat is me vandaag toch maar mooi gelukt.' In Workum werd Tjibbe de Vries (M45) derde op de 15 km. in zijn beste seizoenstijd van 55.12 min. In Loenen eindigde Gerard Hendriks als tweede bij de veteranen. Hij liep de halve marathon in 1.13.26 u. De Europese veteranenkampioen is de 'haas' van Anne van Schuppen in de Amsterdam-marathon.

***Harderwijk, Athlocross, 19-10-2002:  
Winst voor Irma Heeren en Jeroen Ribbink in  
Athlocross***

In Harderwijk is het winterseizoen van start gegaan met de traditionele Athlocross. In de 38eeditie won Irma Heeren bij de vrouwen en Jeroen Ribbink bij de A-jongens. AV Cialfo was sterk vertegenwoordigd in de verschillende leeftijdsgroepen. De parkoersen van deze cross liggen nabij het sportpark 'De Strokel', naast de atletiekbaan op een voormalig militair terrein. Begunstigd door goede weersomstandigheden waren de paden niet zo modderig als bij sommige eerdere crossen in Harderwijk. In maart 2003 organiseert Athlos in dezelfde omgeving het Nederlands Kampioenschap. De nationale topper Gert-Jan Liefers uit Apeldoorn kwam al vast kijken. Hij won bij de mannen, voor Marcel Versteeg. De organisatie kreeg in alle categorieën uitstekende winnaars.

Irma Heeren heeft langere tijd geen wedstrijden gelopen, maar de Harderwijkse wilde deze loop -vrijwel in haar achtertuin- graag meedoen. Met 17.04 min. op

---

de 5000 meter scoorde ze goed. Komend weekeinde zal ze een halve marathon in Niagara Falls (VS) lopen, tijdens haar vakantie. Mits ze goed in vorm is, zal de Zevenheuvelenloop in Nijmegen (15 km.) haar volgende topwedstrijd zijn. Jeroen Ribbink liep zijn laatste wedstrijd als junior. Per 1 november wordt hij senior. Vanaf de start ging hij mee met de sterke kopgroep van senioren en veteranen, die drie rondes van 3 kilometer liepen. De junioren hadden een ronde minder op het programma staan. Met 19.40 min. op de 6000 meter liep de Cialfo-atleet een snelle tijd. Komende winter wilde hij graag in de categorie neo-senioren starten op de nationale crossen; dat is de categorie tot 23 jaar. 'Er zijn ook internationale toernooien voor die groep. Die leeftijdsgroep is door de atletiekbonden ingesteld om de overgang naar de senioren gemakkelijker te maken. Maar bij de Warandeloop in Tilburg gaat het al niet door. Dat vind ik erg jammer. Bij de A-jongens hoor ik bij de beste tien in Nederland; bij de senioren word ik landelijk misschien vijftigste. Ik ben nog jong. Ik heb nog jaren nodig om te kijken hoe ver ik echt bij de senioren kan komen. Dat is toch een hoger niveau; dat vereist ervaring.' Jeroen Ribbink zal wel in de Zevenheuvelenloop starten. Bij de veteranen werd Wim de Weerdts zesde met 30.59 min. op de 9000 meter. Hier ging de winst naar Theo van den Abeele, een Belgische wereldtopper bij de M40, net voor Aart Stigter. Loes Ribbink kwam al na een knappe 19.53 over de finishlijn op de 5000 meter. Ze werd zevende bij de vrouwen. Voor de 46-jarige Epese was er geen aparte veteranencategorie. Dick Doornebal werd vierde bij de M50 met 40.35 op de 9000 meter.

**Amsterdam, marathon, 20-10-2002:  
Topprestatie Anne van Schuppen in  
Amsterdam-marathon  
Cialfo-atlete Van Schuppen loopt formidabele  
2.34.26 u.**

Atlete Anne van Schuppen heeft haar grootse vorm van de laatste weken weten om te zetten in een topprestatie in de Amsterdam-marathon. De Cialfo-loopster finishte in het Olympisch Stadion na een formidabele 2.34.26 u. De Epese is de laatste jaren niet meer zo snel geweest op de klassieke afstand van 42,2 km. Anne van Schuppen is dit jaar de snelste Nederlandse op de marathon. In Amsterdam werd ze in deze internationale marathon achtste. De zege bij de vrouwen ging naar de Ethiopische Gete Wami in 2.22.19 u., een verbetering van het parkoersrekord.

In de week voorafgaand aan de marathon was het zelfvertrouwen van de toploopster aangeknaagd door scheenbeenklachten. 'Ik had er bij in het inlopen nog last van, maar het was gelukkig heel goed weer in de

hoofdstad. Bijna ideale omstandigheden.' Van Schuppen werd 'gehaasd' door Gerard Hendriks, ook van AV Cialfo, en Aitnafa. 'Gerard bleef tot 30 kilometer bij me en Aitnafa tot 35 km. De laatste 2-3 kilometer kreeg ik het wel zwaar toen we het Vondelpark uitkwamen, maar ik heb het gered. Ik wist toen al dat het een hele, mooie tijd zou worden. De snelste tijd bij de vrouwen in Nederland', konstateert ze met trots. De 42-jarige atlete heeft al een lange carrière in de wegatletiek. In 1996 was ze deelneemster op de Olympische marathon in Atlanta. De routine die ze op deze afstand heeft, loonde ook in Amsterdam. 'Op de halve marathon had ik ongeveer 1.16. Ik kon daarna goed doorgaan. Daarom had ik nauwelijks verval.' De prestatie van Van Schuppen, die een persoonlijke besttijd van 2.31 heeft, is in haar leeftijdsgroep van wereldklasse.

**Niagara Falls (Can.), halve marathon, 27-10-2002:  
Winst voor Irma Heeren in Niagara Falls**

Op vakantie in Noord-Amerika heeft Cialfo-atlete Irma Heeren in het Canadese Niagara Falls een halve marathon gewonnen. De wedstrijd werd gelopen in de omgeving van de bekende toeristische trekpleister. Heeren liep een goede 1.14.29 u., waarmee ze twee minuten sneller was als de Canadese Ludmilla Kortchaguina (1.16.34 u.) De Harderwijkse loopster werd knap 9e in een totaal deelnemersveld van 1560 lopers. Ze was de eerste Europeaan na een groep Afrikaanse dravers.

**Epe, QolorTech-halve marathon + 5 km. + 10  
km., 2-11-2002:  
Snelle tijd voor Jan Witsenboer (M55) op halve  
marathon  
Zege's voor Wim de Weerdts en Irma Heeren in  
Epe**

Wim de Weerdts heeft de QolorTech-halve marathon in Epe gewonnen in 1.13.38 u. De Cialfo-atleet won zijn thuiswedstrijd met groot gemak. Hij had drie minuten voorsprong op de volgende finisher. Bij de vrouwen zegevierde Irma Heeren, ook AV Cialfo. Zij liep 1.17.01. De Harderwijkse toploopster zag deze wedstrijd als training, maar was niettemin snel genoeg om het parkoersrekord met twee minuten te verbeteren. Voor de strijdlustige atlete is het altijd een hele opgave om zich te sparen voor de grote nationale en internationale wedstrijden. Het past niet in haar karakter om terughoudend te lopen. Over twee weken start ze in de Zevenheuvelenloop in Nijmegen, een wedstrijd, die deel uitmaakt van het nationaal, wegcircuit. Vorig jaar verbaasde ze de loopwereld met een supersnelle 49 min.-tijd op de 15 km. Die topvorm heeft ze nu nog niet te pakken, maar elke week wordt progressie geboekt.

---

Met prettige weersomstandigheden waren de lopers voor de diverse afstanden vertrokken vanaf de Grintgroeve weg bij de baan van organisator AV Cialfo. Voornaamste obstakel is de Woldberg ('De Knobbel') bij het PMT richting 't Harde voor de lopers op de lange afstand. Wim de Weerd en Jeroen Ribbink liepen direct weg van de rest van het langgerekte veld. Ribbink startte op de 10 kilometer. Tot 5 km. bleef hij bij de Hattemse routinier om uiteindelijk met 34.05 min. op de klok de finishlijn te passeren. Bij de vrouwen ging de zege ook al naar de organiserende club. Marion van Oosten liep 40.39 min., gevolgd door Loes Ribbink in 41.09.

Veteraan Wim de Weerd was duidelijk te snel voor de senioren. 'Toch drie minuten voorsprong op de rest', zo konstateerde hij glimlachend, terwijl hij door de einduitslag bladerde 'Ik heb steeds alleen gelopen. De laatste paar kilometer kon ik toch nog wat versnellen. Ik wilde wel graag onder de 1.14 lopen.' Net als Irma Heeren zal hij in de Zevenheuvelenloop starten om zich te meten met de Nederlandse top. De Weerd is kampioen op de weg bij de mannen-45. In Nijmegen hoopt hij onder de 50 minuten te lopen. 'Best snel, maar ik ga nog twee weken hard trainen'. De Hattemer had geen weet van de spannende strijd bij de senioren. De snelle André Plette van Isala uit Kampen leek lange tijd de beste papieren te hebben voor de tweede plaats. De laatste kilometers kreeg hij het echter bijzonder zwaar. Hij moest snelheid inleveren. Hij werd nog net gepasseerd door clubgenoot Erik Brink (1.16.45) en Jacob de Weerd van PEC uit Zwolle (1.16.51). Plette kwam nog wel op de derde plaats op het podium bij de senioren met 1.16.58.

Snelste Epenaar in de totaaluitslag was Harry Veldkamp op de zevende plaats met 1.20.07, gevolgd door Jaap Kooiman op de negende plek met 1.21.13. Kooiman (M45) liep een persoonlijk rekord. Hij werd tweede veteraan. De 58-jarige Epenaar Jan Witsenboer leverde ook een zeer goede prestatie. Hij kwam net niet op het podium bij de mannen-50, maar zijn 1.27.51 was een zeer goede eindtijd. De voorzitter van de wedstrijdorganisatiecommissie van AV Cialfo wilde zelf ook weer eens meedoen. 'Maar een minuut achter mijn beste tijd. Mij hoor je niet mopperen.' Het was een Cialfo-clubrekord bij de M55.

# Uitslagen

---

## Meppel, AV De Sprinter, IJsseldelta-baancircuit, 29-8-2002:

Vrouwen: 800 mtr.: Yvonne Scholten, 3.01.91 min.; Mannen: René Hondelink, kogel, 9.87 mtr. en speer, 34.38 mtr.

## Emmeloord, BCD-medaillewedstrijd, 7-9-2002:

MD (ver, 60 mtr. horden., kogel, speer): José Bosch, 2.92, 14.52, 5.00, 5.85; Jolien Philipsen, 3.66, 12.11, 8.90, 9.73; Judith Reijnders, 3.64, 14.48, 7.20, 16.56; JD (kogel, 80 mtr. horden., speer, ver): Stef v.d. Bedem, 5.60, 18.17, 18.04, 3.31; MC (discus, kogel, 80 mtr. horden, hoog): Anouk Kleinpaste, 16.84, 8.70 (2°), 15.22 (2°), 1.10.

## Epe/Uitwisseling Gronau, baan, 7-9-2002:

Beste prestaties: JPC: Floris Steenwoerd, bal, 25,24 mtr.; Thomas van Laar, 600 mtr., 2.27.0 min. (CR); MPC: Anouk Visser, 40 mtr., 7.8 sec.; MPB: Debby Hazelaar, 40 mtr., 7.2 sec. en 1000 mtr., 4.02.6 min.; JPA: Thijs Lubbinge, bal, 28.62 mtr.; MPA: Sacha Popping, bal, 32.91 mtr.; Caroline Bijsterbosch, 60 mtr., 9.4 sec.; Joost Lubbinge, kogel, 9.22 mtr.; JC: Rick Hahn, 100 mtr., 13.6 sec. en hoog, 1.50 mtr. en ver, 4.55 mtr.; JB: Hugo de Raat, hoog, 1.65 mtr. en ver, 5.20 mtr.; JA: Udo Husmans, hoog, 1.75 mtr.

3000 mtr.: 1. Jeroen Ribbink (JA), 9.21.00 (pr); 2. Wim de Weerd (M45), 9.26.0; 3. Cees Kraaijeveld (M45), 9.49.4; Loes Ribbink (V45), 11.44.2 (CR); Jan Baack (M55), 12.59.1 (CR); Leo Kwakernaak (M70), 15.28.0 (CR); Christel Baack (MA), 15.43.8 (CR).

## Heerde, medaillewedstrijd-pupillen, 7-9-2002:

JPC (hoog, 600 mtr., 40 mtr.): 33. Tobias Eilander, 0.70, 2.55.0, 9.6; JPB (40 mtr., ver, bal): 12. Sebastiaan van Leeuwen, 7.8, 3.00, 25.22; MPB (40 mtr., bal, ver): 10. Alyssa Vreeken, 8.1, 11.30, 3.24; 16. Karen Bosch, 7.8, 8.34, 2.45; 21. Afra Leeuw, 8.5, 7.84, 2.45; 22. Jasmijn Rongen, 8.4, 9.87, 2.15; Tjitske Vries, 8.8, 9.80, 2.32; MPA-1e jrs. (60 mtr. ver, kogel): 1. Lisanne van Leeuwen, 10.0, 3.78, 6.56; 26. Marijke Hesselink, 12.2, 2.66, 3.99; MPA-2e jrs. (60 mtr., ver, kogel): 25. Christel Harmsen, 10.9, 3.06, 6.53.

## Zwolle, baan, 10.000 mtr.: 14-09-2002

Jeroen Ribbink (JA), 34.13.27 min.; Arjan Kluin, 38.59.52; 800 mtr.: Yvonne Scholten, 3.08.97 min.

## Meppel, BCD-medaillewedstrijd, 14-09-2002:

JD-1e jrs. (80 mtr., hoog, discus, 1000 mtr.): 20. Joost Lubbinge, 11.8, 1.20, -, -; 23. Thijs v.d. Brink, 15.0, 0.90, 6.93, 4.35.6; JD-2e jrs. (80 mtr., hoog, discus, 1000 mtr.): 17. Tom Koele, 12.2, 1.15, 12.94, 4.12.8; 20. Stef v.d. Bedem, 12.8, 1.15, 12.82, 4.42.8; 23. Jan Hesselink, 14.5, 0.80, 11.56, 5.58.1; MD-1e jrs. (hoog, 60 mtr., discus, 600 mtr.): 16. Meike Kleinpaste, 1.05, 10.3, 10.29, 2.30.8; 19. Anne Hesselink, 1.00, 12.2, 13.31, 3.30.5; MD-2e jrs. (hoog, 60 mtr., discus, 600 mtr.): 10. Josien Noppers, 1.20, 9.2, 11.55, 2.13.8; JC-1e jrs. (100 mtr., speer, ver, 800 mtr.): 17. Pepijn Boomsluit, 14.7,

26.55, 3.87, -, MC-1e jrs. (speer, 80 mtr., ver, 600 mtr.): 9. Anouk Kleinpaste, 15.75, 11.5, 3.56, 2.18.5.

## Epe, baan, 5000 mtr., 19-9-2001:

1. Jeroen Ribbink (JA, AV Cialfo), 15.50.3 min. (pr); 2. Willem de Weerd (M45, AV Cialfo), 16.46.2; 3. Eelco Sintnicolaas (JC, AV'34), 17.28.2; 4. Rinus Groen (M45, AV Veluwe), 17.42.9; 5. Jaap Kooiman (M45, AV Cialfo), 18.09.2; 6. Bart Mager (AV Cialfo), 18.11.1; 7. Lex Regtop (JB, AV'34), 18.14.5; 8. Flip Nijhoff (M45, De Gemzen), 19.44.3; 9. Henk Huisman (Gemeente Hattem), 19.52.4; 10. Jan-Willem Dijkgraaf (M45, AV Cialfo), 21.48.8; 11. Jan Baack (M55, AV Cialfo), 22.06.5; 12. Jur Teeuwen (M60, De Gemzen), 23.25.7; 13. Ans Nijhoff (V45, De Gemzen), 25.46.6 min.

Coopertest: 1. Remco van Westerveld, 3045 mtr.; 2. Gerard Wonink, 3020; 3. Jan-Willem Dijkgraaf, 2863; 4. Gerben Busman, 2707; 5. Marcel van Schoonhoven, 2665; 6. Esmeralda Hertgers, 2202.

B/C-pupillen: 1. Debby Hazelaar, 2547 mtr.; 2. Sebastiaan van Leeuwen, 2477; 3. Thomas van Laar, 2461.

A-pupillen: 1. Lisa van Leeuwen, 2795 mtr.; 2. Nicole Kwakkel, 2613; 3. Linda Rodijk, 2329.

## Hattem, 15 km., 21-9-2002:

4. Wim de Weerd, 50.44 min. (1e M45); 11. Cees Kraaijeveld, 53.10 (2e M45); 24. Harry Veldkamp, 55.43; 25. Jaap Kooiman, 56.17 (3e M45, pr); 28. Louis Boumeester, 57.13 (pr); 34. Arjan Kluin, 58.30 (pr); 44. Gerard Kroes, 59.26 (pr); 55. Jan Witsenboer, 1.01.52 (pr en CR M55); 60. Loes Ribbink, 1.03.00 (CR V45, pr, 3e vrouw); 62. Gerbert Tiemens, 1.03.20; 70. Marion van Oosten, 1.03.38 (pr, 4e vrouw); 105. Dick Doornebal, 1.08.33; 109. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.08.51; 120. Jan Baack, 1.10.43.

## Zwolle, medaillewedstrijd pupillen, 21-9-2002:

JPC (40 mtr., ver, bal): Joren de Goede, 8.2, 2.53, 19.23; Tobias Eilander, 10.9, 1.75, 7.07; MPC (40 mtr., ver, bal): Anouk Visser, 8.5, 2.40, 14.11; JPB (1000 mtr., hoog, kogel): Rijnmar de Goede, 4.51.7, 1.00, 5.35; MPB (1000 mtr., hoog, kogel): Debby Hazelaar, 3.54.9 (2e.), 0.95, 3.35; Alyssa Vreeken, 4.27.3, 0.95, 4.41; Michelle Das, 4.34.3, 0.75, 3.26; Jasmijn Rongen, 4.53.9, -, 3.71; Emma ten Brinke, 5.21.3, 0.95, 3.36; Tjitske de Vries, 5.30.6, 0.80, 3.62; Milou Stevensz, 5.41.1, 0.95, 4.33; Jelleke Boomsluit, -, 0.85, 3.09; JPA-1e jrs. (1000 mtr., ver, bal): Thijs Lubbinge, 4.22.1, 3.15, 25.61; JPA-2e-jrs. (1000 mtr., ver, bal): Wisse Boomsluit, 5.03.2, 2.67, 13.53; MPA-1e jrs. (1000 mtr., hoog, bal): Nancy van Petersen, 4.10.2, 1.15, 13.24; Caroline Bijsterbosch, 4.19.6, 1.05, 14.22; Fabienne Tjia, 4.58.2, 1.00, 13.06; Marijke Hesselink, 5.09.1, 1.00, 11.96; MPA-2ejrs. (1000 mtr., hoog, bal): Nicole Kwakkel, 3.55.9, 1.10, 13.71; Mala Noijs, 4.16.6, 1.15, 15.50; Sacha Popping, 4.20.3, 1.20 (1e.), 32.08 (1e.); Christel Harmsen, 4.21.6, 1.10, 21.60.

**Clubkampioenschappen 28 -9-2002****C-Pup. Jongens ,Meerkamp**

Naam	Gbj	Hoog		Ver		40 Mtr		Balwerpen		600 Mtr		Totaal
		Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1 Floris Steenwoerd	94	0.8	196	3.09	336	7.8	351	22.42	351	2.27.9	273	1507
2 Mathijs Van Herpen	95	0.9	269	3	318	8	318	15.6	252	2.33.8	232	1389
3 Joren De Goede	94	0.9	269	2.55	228	8	318	19.53	311	2.36.7	212	1338
4 Thomas Van Laar	95	0.7	122	2.43	204	7.7	368	17.01	274	2.30.4	255	1223
5 Thomas Den Houdijker	95	0.65	87	2.53	224	7.9	334	11.8	187	2.38.2	203	1035
6 Kamil Zukowski	95	0.7	122	2.73	264	9.9	73	15.56	251	2.42.5	176	886
7 Tobias Eilander	95	0.7	122	2.23	164	8.2	287	7.7	104	2.50.3	130	807
8 Lukas De Ruiters	93	0.65	87	1.78	75	9.8	84	8.91	130		0	376
9 Mart Vreeken	94	0.65	87	1.88	95	10.9	0	7.77	105	3.04.1	61	348

**C-Pup. Meisjes ,Meerkamp**

Naam	Gbj	Hoog		Ver		40 mtr		Balwerpen		600 m tr		Totaal
		Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1 Anouk Visser	94	0.85	232	2.4	198	7.6	385	16.45	265	2.29.0	265	1345
2 Mariska Werler	94	0.8	196	2.78	274	8	318	9.08	134	2.35.1	223	1145
3 Maartje Ruskamp	94	0.8	196	2.55	228	7.9	334	8.51	122	2.46.9	150	1030
4 Joelle Koers	94	0.7	122	2.6	238	8.4	257	7.87	107	2.38.9	198	922
5 Liz Maarseveen	94	0.8	196	2.18	154	8.8	202	7.22	94	2.48.8	139	785
6 Lotte Tenkink	94	0.7	122	2.17	152	8.7	215	7.38	97	2.48.5	140	726
7 Janine Hertgers	95	0.6	50	2.36	190	8.4	257	7.13	91	3.01.8	72	660

**B-Pup. Jongens ,Meerkamp**

Naam	Gbj	Ver		40 mtr		Hoog		Balwerpen		1000 mtr		Totaal
		Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1 Sebastiaan V Leeuwen	93	2.97	312	7.2	460	1.05	379	25.39	389	4.29.0	290	1830
2 Piet Verschuur	93	2.81	280	7.7	368	1.05	379	20.41	323	4.37.8	258	1608
3 Bas Jonker	93	2.74	266	7.8	351	1	342	17.56	282	4.24.4	308	1549
4 Rijnmar De Goede	93	2.7	258	7.6	385	0.85	232	21.31	336	4.58.1	190	1401
5 Gerwin Hertgers	93	2.65	248	7.7	368	0.7	122	14.84	239	4.50.9	213	1190
6 Gijs Grimwis	93	2.35	188	8.5	243	0.85	232	16.58	267	5.42.3	71	1001

**B-Pup. Meisjes ,Meerkamp**

Naam	Gbj	Ver		40 Mtr		Hoog		Balwerpen		1000 mtr		Totaal
		Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1 Debby Hazelaar	93	3.05	328	7.1	480	0.9	269	12.28	196	4.02.2	404	1677
2 Alyssa Vreeken	93	2.98	314	7.8	351	1	342	11.28	177	4.26.1	302	1486
3 Annemarie Koetsier	93	2.64	246	7.2	460	0.85	232	17.72	284	4.56.8	194	1416
4 Willemijn V Laar	93	2.77	272	7.5	403	0.85	232	12.52	200	4.33.7	273	1380
5 Nathalie Mulder	93	2.85	288	8	318	1	342	7.5	100	4.30.0	287	1335
6 Michele Das	93	2.37	192	7.9	334	0.85	232	11.17	175	4.31.7	280	1213
7 Marit Tenkink	93	2.49	216	7.9	334	0.9	269	10.29	158	4.58.4	189	1166
8 Heidy Rodijk	93	2.4	198	7.9	334	0.85	232	12.36	197	4.56.2	196	1157
9 Wendy De Groot	93	2.26	170	8	318	0.9	269	10.63	165	5.13.7	144	1066
10 Danique V Asselt	94	2.61	240	7.8	351	0.75	159	6.62	79	5.30.7	99	928
11 Jasmijn Rongen	93	2.18	154	8.3	272	0.7	122	7.54	100	5.01.4	180	828
12 Emma Ten Brinke	93	1.68	55	8.9	189	0.9	269	8.4	119	5.16.1	137	769
13 Tjitske De Vries	93	1.9	99	8.5	243	0.75	159	7.35	97	5.39.5	78	676
14 Jelleke Boomsluiters	93	2.12	142	9.9	73	0.75	159	12.23	195	5.33.6	92	661

**A-Pup. Jongens ,Meerkamp ,1e Dag**

Naam	Gbj	Hoog		Totaal
		Prest.	Pnt	Pnt
1 Maurice Rensink	92	1.05	379	379
2 Thijs Lubbinge	92	1.00	342	342
Muhsin Calisal	91	1.00	342	342
4 Wisse Boomsluiters	91	0.85	232	232

<b>A-Pup. Jongens ,Meerkamp ,2e Dag</b>			<b>Kogel</b>		<b>60 Mtr</b>		<b>Ver</b>		<b>Balwerpen</b>		<b>1000 Mtr</b>		<b>Totaal</b>
<b>Naam</b>	<b>Gbj</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>	
1 Thijs Lubbinge	92	7.12	472	10.2	413	3.14	346	27.49	415	4.14.0	351	2339	
2 Muhsin Calisal	91	5.95	403	10.5	372	2.96	310	18.21	292	4.15.6	344	2063	
3 Maurice Rensink	92	5.52	376	11.5	250	2.7	258	22.43	351	5.16.1	137	1751	
4 Wisse Boomsluiters	91	4.52	308	11.6	239	2.41	200	13.42	216	4.18.0	334	1529	

<b>A-Pup. Meisjes ,Meerkamp 1e Dag</b>			<b>Hoog</b>		<b>Totaal</b>
<b>Naam</b>	<b>Gbj</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>
1 Lianne V Leeuwen	91	1.3	562		562
2 Sacha Popping	91	1.25	526		526
3 Mala Noiija	91	1.20	489		489
4 Nicole Kwakkel	91	1.10	416		416
5 Christel Harmsen	91	1,00	342		342
Nancy V Petersen	92	1,00	342		342
Caroline Bijsterbosh	92	1,00	342		342
Linda Rodijk	91	1,00	342		342
9 Fabienne Tjia	92	0.90	269		269
Marijke Hesselink	92	0.90	269		269
11 Maudy Bruintjes	92	0.85	232		232
12 Manon Bijsterbosch	92	0.80	196		196

<b>A-Pup. Meisjes ,Meerkamp ,2e dag</b>			<b>Kogel</b>		<b>60 mtr</b>		<b>Ver</b>		<b>Balwerpen</b>		<b>1000mtr</b>		<b>Totaal</b>
<b>Naam</b>	<b>Gbj</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>	
1 Sacha Popping	91	8.12	527	9.4	535	4.18	554	32.38	471	4.17.3	337	2950	
2 Lianne V Leeuwen	91	7.45	491	10.2	413	3.72	462	28.4	425	3.46.0	486	2839	
3 Nicole Kwakkel	91	6.46	434	9.8	472	3.21	360	14.98	242	3.50.4	463	2387	
4 Mala Noiija	91	4.98	340	9.6	503	3.53	424	14.9	240	4.10.5	366	2362	
5 Nancy V Petersen	92	5.17	353	9.5	519	3.61	440	15.71	253	4.15.2	346	2253	
6 Linda Rodijk	91	5.57	379	9.7	487	3.32	382	16.16	261	4.16.2	342	2193	
7 Caroline Bijsterbosh	92	5.45	371	9.5	519	3.23	364	15.57	251	4.16.7	340	2187	
8 Christel Harmsen	91	6.9	460	10.7	346	2.87	292	21.62	340	4.22.1	318	2098	
9 Fabienne Tjia	92	4.57	311	10.6	359	3.08	334	11.9	189	4.52.3	208	1670	
10 Marijke Hesselink	92	4.12	279	12.3	167	2.38	194	10.32	159	5.26.4	109	1177	
11 Maudy Bruintjes	92	4.57	311	12.3	167	2.44	206	12.55	200	5.56.9	38	1154	
12 Manon Bijsterbosch	92	4.04	272	12.2	177	2.23	164	10.43	161	6.03.2	24	994	

<b>D-Jun. Jongens ,Eigen meerkamp</b>			<b>80 m.H .</b>		<b>Ver</b>		<b>Totaal</b>
<b>Naam</b>	<b>Gbj</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>	
1 Tom Koele	89	17.4	221	3.92	402	623	
2 Stef Vd Bedem	89	17	245	3.75	368	613	
3 Joost Lubbinge	90		0	3.91	400	400	
4 Julian Rensink	89	19.6	107	3.10	238	345	
5 Thijs Vd Brink	90	31	0	2.69	156	156	
6 Jan Hesselink	89	33.8	0	2.25	68	68	

<b>D-Jun. Jongens ,Eigen meerkamp</b>			<b>Hoog</b>		<b>Speer</b>		<b>Kogel</b>		<b>80 mtr</b>		<b>1000 mtr</b>		<b>Totaal</b>
<b>Naam</b>	<b>Gbj</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>	
1 Tom Koele	89	1.15	352	20.97	342	7.63	401	12.2	409	4.09.6	270	2397	
2 Joost Lubbinge	90	1.2	389	12.92	174	8.57	451	11.7	476	3.43.0	403	2293	
3 Stef Vd Bedem	89	1.25	426	8.95	72	6.08	311	13.1	301	4.34.9	168	1891	
4 Julian Rensink	89	1.15	352	9.99	101	5.29	261	14.4	168	4.56.0	97	1324	
5 Thijs Vd Brink	90	0.9	169	7.3	22	3.98	168	14.2	187	4.25.0	206	908	
6 Jan Hesselink	89		0	13.34	184	4.94	237	18.2	0		0	489	

**D-Jun. Meisjes ,Eigen meerkamp 1e dag 60 m.H. Totaal**

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Pnt
1 Jolien Philipsen	89	12.5	307	307
2 Judith Reijnders	89	13.2	249	249
3 Jose Bosch	90	14	191	191
4 Carlijn Koedijk	89	15.7	85	85
5 Carmen De Weerd	90	16.6	38	38
6 Anne Hesselink	90	23.1	0	0
Meike Kleinpaste	90	22.9	0	0

**D-Jun. Meisjes ,Eigen Meerkamp 2e dag Kogel Hoog Speer Ver 600 Mtr Totaal**

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1 Jolien Philipsen	89	8.49	447	1.35	499	7.92	42	3.83	384	2.03.3	390	2069
2 Judith Reijnders	89	7.19	376	1.2	389	16.48	254	3.23	264	2.05.9	363	1895
3 Carlijn Koedijk	89	8.68	457	1.05	279	10.11	104	2.96	210	2.21.1	225	1360
4 Jose Bosch	90	4.97	239	1.1	316	8.27	52	3.15	248	2.13.8	287	1333
5 Meike Kleinpaste	90	5.37	266	1.1	316	11.37	137	3.03	224	2.25.4	192	1135
6 Anne Hesselink	90	6	306	1.1	316	13.15	180	2.57	132	2.51.8	22	956
7 Carmen De Weerd	90	4.59	213	1	242	7.65	33	2.28	74	2.29.7	160	760

**C-Jun. Jongens ,Eigen meerkamp Kogel Speer 100 m. H. Totaal**

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1 Rick Hahn	88	8.56	451	34.81	567	18.3	448	1466
2 Pepijn Boomsluiters	88	8.36	440	28.41	470	22.4	235	1145
3 Jelle Aalbers	88	6.66	346	14.57	212	20.1	344	902

**C-Jun. Jongens ,Eigen Meerkamp Ver 100 Mtr Discus Hoog 1000 Mtr Totaal**

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1 Rick Hahn	88	5.02	625	13.2	607	23.65	372	1.55	663	3.38.0	431	4164
2 Pepijn Boomsluiters	88	4	418	15.3	361	22.86	358	1.3	462	3.48.0	376	3120
3 Jelle Aalbers	88	3.65	348	15.2	371	16.83	245	1.25	426	4.15.0	247	2539

**C-Jun. Meisjes ,Eigen meerkamp 1e dag Ver 80 m. H Totaal**

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1 Sabrina Bol	87	4.11	440	15.2	367	807
2 Anoen Kleinpaste	88	3.93	404	15.2	367	771
3 Rosemarie Smit	88	4.03	424	17	245	669
4 Liselotte Mooiweer	87	3.61	340	17.1	239	579
5 Suzan V Bussel	88	3.96	410	19	136	546
6 Manon Logtenberg	88	3.77	372	18.4	166	538
7 Jeanette Meurs	87	3.12	242	19.6	107	349

**C-Jun. Meisjes ,Eigen meerkamp 2e dag Speer Kogel Hoog 150 mtr 600 mtr Totaal**

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1 Sabrina Bol	87	18.56	296	8.31	438	1.35	499	22	435	2.07.7	345	2820
2 Anoen Kleinpaste	88	17.32	271	9.04	475	1.2	389	21.8	450	2.22.9	211	2567
3 Liselotte Mooiweer	87	17.72	279	6.65	345	1.4	541	23.6	326	2.08.1	341	2411
4 Rosemarie Smit	88	13.56	189	6.51	337	1.3	462	23.2	352	2.09.9	323	2332
5 Manon Logtenberg	88	8.34	54	6.55	339	1.2	389	23.7	319	2.13.3	292	1931
6 Suzan V Bussel	88	8.71	65	5.96	303	0.95	206	23.7	319	2.43.3	71	1510
7 Jeanette Meurs	87	12.75	170	6.55	339		0		0		0	858

**B-Jun. Jongens ,Eigen meerkamp 1e dag Speer Kogel 110 m.H. Hoog 100 mtr Totaal**

Naam	Gbj	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Prest.	Pnt	Pnt
1 Hugo De Raat	85	31.22	351	9.05	389	17.3	617	1.6	492	12.3	474	2323
2 Jasper Smit	85	33.83	394	9.9	453	18.1	558	1.65	540	13.7	238	2183

3	Martijn Schrooten	86	22.13	183	7.75	285	20.5	407	1.65	540	12.8	384	1799
4	Matthijs Koele	86	22.9	198	7.13	233	20.8	390	1.5	394	13.7	238	1453
5	Roel Staadegaard	86	19.08	119	6.67	192	20	435	1.6	492	14.1	179	1417
6	Raymond Bourgonje	86	27.12	279	9.85	449	22.7	296	1.3	188	14.2	164	1376
7	Jasper Staadegaard	85	25.09	241	9.47	421		0	1.15	23	13.3	300	985

<b>B-Jun. Jongens ,Eigen meerkamp 2e dag Discus</b>				<b>Ver</b>		<b>Polshoog</b>		<b>400 mtr</b>		<b>1500mtr</b>		<b>Totaal</b>	
<b>Naam</b>	<b>Gbj</b>	<b>Prest. Pnt</b>		<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>	
1	Hugo De Raat	85	21.91	275	5.3	444		0	1.06.4	249	5.51.4	169	3460
2	Jasper Smit	85	26.81	399	4.49	243		0	1.15.7	42	6.14.1	85	2952
3	Martijn Schrooten	86	16.76	129	4.61	274		0	1.02.6	351	5.19.3	309	2862
4	Raymond Bourgonje	86	28.74	445	4.03	121	1.8	122	1.27.3	0		0	2064
5	Jasper Staadegaard	85	21.74	271	4.35	207	2.1	234	1.09.1	183	6.17.4	73	1953
6	Roel Staadegaard	86	13.85	36	4.19	164		0	1.09.9	165		0	1782
7	Matthijs Koele	86	17.97	165	4.1	140		0		0		0	1758

<b>B-Jun. Meisjes ,Eigen meerkamp ,1e dag Kogel</b>				<b>Speer</b>		<b>Totaal</b>	
<b>Naam</b>	<b>Gbj</b>	<b>Prest. Pnt</b>		<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>	
1	Linda v Westerveld	85	8.46	480	22	443	923
2	Monica v Westerveld	85	7.32	393	18.59	369	762

<b>B-Jun. Meisjes ,Eigen Meerkamp ,2e Dag 100 M.H.</b>				<b>Ver</b>		<b>Hoog</b>		<b>800 Mtr</b>		<b>200 Mtr</b>		<b>Totaal</b>	
<b>Naam</b>	<b>Gbj</b>	<b>Prest. Pnt</b>		<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>	
1	Monica v Westerveld	85	20	323	3.76	357	1.2	348	3.08.8	333	31.1	404	2527
2	Linda v Westerveld	85	21.6	234	3.3	225	1.2	348	4.09.8	14	35.5	189	1933

<b>A-Jun. Jongens ,Eigen meerkamp 1° dag Speer</b>				<b>Kogel</b>		<b>110 mH.</b>		<b>Hoog</b>		<b>100 mt r</b>		<b>Totaal</b>	
<b>Naam</b>	<b>Gbj</b>	<b>Prest. Pnt</b>		<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>	
1	Udo Husmans	83	30.58	340	8.73	364	16.6	674	1.8	680	12.4	456	2514
2	Ruben Zwarts	83	31.92	363	9.91	454	19.5	465	1.6	492	12.6	419	2193
3	Bram Leenburg	84	23.04	201	8.51	347		0	1.3	188		0	736

<b>A-Jun. Jongens ,Eigen meerkamp 2° dag Discus</b>				<b>Ver</b>		<b>Polshoog</b>		<b>400 mtr</b>		<b>1500 mtr</b>		<b>Totaal</b>	
<b>Naam</b>	<b>Gbj</b>	<b>Prest. Pnt</b>		<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>	
1	Udo Husmans	83	19.33	204	4.98	366	2.3	304	1.01.1	394	5.29.0	264	4046
2	Ruben Zwarts	83	21.5	264	4.94	357	2.3	304		0		0	3118
3	Bram Leenburg	84		0		0		0		0		0	736

<b>A-Jun. Meisjes ,Eigen meerkamp ,1e dag Kogel</b>				<b>Speer</b>		<b>Totaal</b>	
<b>Naam</b>	<b>Gbj</b>	<b>Prest. Pnt</b>		<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>	
1	Christel Baack	84	7.42	401	19.69	393	794
2	Iris Schutte	84	7.69	422	15.66	299	721

<b>A-Jun. Meisjes ,Eigen meerkamp ,2e dag 100 m.H.</b>				<b>Ver</b>		<b>Hoog</b>		<b>800 mtr</b>		<b>200 mtr</b>		<b>Totaal</b>	
<b>Naam</b>	<b>Gbj</b>	<b>Prest. Pnt</b>		<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>	
1	Christel Baack	84	20.8	277	3.66	329	1.3	484	3.19.3	264	32.4	334	2482
2	Iris Schutte	84	24.1	118	3.72	346	1.4	615	4.04.4	35	33	304	2139

<b>Sen. Vrouwen ,Eigen meerkamp ,1e dag</b>			<b>Kogel</b>		<b>Speer</b>		<b>Totaal</b>	
<b>Naam</b>	<b>Gbj</b>	<b>Prest. Pnt</b>		<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>	
1	Yvonne Scholten	79	8.32	470	15.72	300	770	

<b>Sen. Vrouwen ,Eigen meerkamp ,2e dag 100 m.H.</b>				<b>Ver</b>		<b>Hoog</b>		<b>800 mtr</b>		<b>200 mtr</b>		<b>Totaal</b>	
<b>Naam</b>	<b>Gbj</b>	<b>Prest. Pnt</b>		<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>	
1	Yvonne Scholten	79	23.1	161	3.54	295	1.2	348	2.59.5	401	34.7	224	2199



<b>Vet. Mannen, 40+ ,Eigen meerkamp ,1° dag Speer</b>				<b>Kogel</b>		<b>110 m. H.</b>		<b>Hoog</b>		<b>100 mtr</b>		<b>Totaal</b>
<b>Naam</b>	<b>Gbj</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>
1 Hennie Strunk(M50)	49	26.32	264	8.32	332	21.7	343	1.25	134	13.4	284	1357
2 Gerrit Tenkink	61	26.79	273	7.3	247		0	1.45	344	13.7	238	1102

<b>Vet. Mannen, 40+ ,Eigen meerkamp ,2° dag Discus</b>				<b>Ver</b>		<b>Polshoog</b>		<b>400 mtr</b>		<b>1500 mtr</b>		<b>Totaal</b>
<b>Naam</b>	<b>Gbj</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>
1 Hennie Strunk(M50)	49	22.51	291	4.46	235	2.1	234	1.03.9	314	5.41.5	210	2641
2 Gerrit Tenkink	61	16.66	126	4.00	113		0		0		0	1341

<b>Vet. Mannen, 45+ ,Eigen meerkamp</b>			<b>100 mtr</b>		<b>800 mtr</b>		<b>3000 mtr</b>		<b>Totaal</b>
<b>Naam</b>	<b>Gbj</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>	
1 Gerard Hendriks(M45)	45		0		0	9.27.5	663	663	
2 Edsard V.Steenbergen	65		0		0	10.10.5	529	529	
3 Harry Veldkamp(Sen)	67		0		0	10.12.9	522	522	
4 Gerard Kroes(Sen)	70		0		0	10.29.5	476	476	
5 Evert Spijkerboer(S)	63		0		0	10.34.5	462	462	
6 Peter Berends (M55)	43	14.6	109	2.52.4	118	13.23.9	105	332	
7 Rob Philipsen(Trim)	56		0	2.52.2	120	12.26.3	208	328	
8 Twan Rongen (M40)	58		0		0	13.06.3	135	135	
9 Jaap Kooiman(M45)	56		0		0	13.25.2	103	103	

<b>Vet. Vrouwen, 40+ ,Eigen meerkamp</b>			<b>100 mtr</b>		<b>800 mtr</b>		<b>3000 mtr</b>		<b>Totaal</b>
<b>Naam</b>	<b>Gbj</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Prest.</b>	<b>Pnt</b>	<b>Pnt</b>	
1 Loes Ribbink(V45)	56		0		0	11.24.7	572	572	

#### Uitslag Zweedse Estafette clubkampioenschappen 2002

1.	Nicole Kwakkel, Rosemarie Smit, Judith Reijnders, Cerial Huisjes	2.50.2
2.	Jolien Philipsen, Mala Noya, Carlijn Koedijk, Udo Husmans	2.54.4
3.	Manon Logtenberg, Sacha Popping, Hennie Strunk, Carmen de Weerd	3.00.0
4.	Linda Rodijk, Jose Bosch, Christel Harmsen, Martijn Schroote	3.09.4
5.	Jasper Staaedegaard, Meike Kleinpaste, Marijke Hesselink, Anne Hesselink	3.13.2
6.	Dorine Vreeken, Sabrina Bol, Alysa Vreeken, Mart Vreeken	3.30.3

7. Jaap Kooiman	M45	7.08
8. Loes Ribbink	V45	7.34

#### Uitslag Coopertest 2002 BC-Pupillen

<b>Naam</b>	<b>Juni</b>	<b>Sept.</b>
Nathalie Mulder		2160
Michelle Das	2363	2306
Debby Hazelaar	2502	2547
Mathijs van Herpen		2392
Alyssa Vreeken		2001
Jasmijn Rongen	2136	
Kamiel Zukowski	2021	2253
Thomas den Houdyker	1884	1818
Liz Maarseveen		2349
Anouk Visser		2151
Wendy de Groot	2162	2240
Rijnmar de Goede	1898	1686
Yoren de Goede	2097	
Tjitske de Vries		1809
Emma ten Brinke	1275	1264
Jelleke Boomsluiter		1640
Charissa Das	2170	
Isabel Bijsterbosch	1720	
Janine Hertgers	1613	1696
Maartje Ruskamp	1927	
Lotte Tenkink	1927	
Elfi Hofmeyer	1792	1712

#### Herfstinstuif 8 oktober 2002 te epe AV cialfo

1. Edsard v Steenbergen	M.Sen	5.02 min.
2. Anne v Schuppen	V40	5.18
3. Jaap Kooiman	M45	5.39
4. Piet de Wildt	M55	5.50
7. Jan Douma	M65	6.38
8. Jan Baack	M55	6.55

#### Uitslag 2000 meter

1. Jeroen Ribbink	JA	6.01 min
2. Cees Kraaijeveld	M45	6.16
3. Harry Veldkamp	M.Sen	6.29
5. Anne v Schuppen	V40	6.43
6. Evert Spijkerboer	M.Sen	6.49

Thomas van Laar	2298	2461	Manon Bijsterbosch	1666
Lukas de Ruiters	1473	1521	Jawad Elhamdowi	1627
Heidy Rodijk	1838	2023	Lisa v Leeuwen	2795
Marit Tenkink	2146			
Mariska Werler	1630	1809	<b>Overigen</b>	
Milou Steevensz	1285	1817	<b>Naam</b>	<b>Juni</b>
Karen Bosch	1883	2031	Gerbert Tiemens	3283
Annemarie Koetsier	1838	2419	Cees Kraaienveld	3710
Willemijn van Laar	1974		Martijn Schrooten (JB)	2968
Myrthe Hassink	1667		Hennie Strunk	2932
Bas Jonker	2226	2313	Toine Rongen	2926
Gerwin Hertgers	2021	1914	Roel Staadegaard (JB)	2809
Floris Steenwoerd	2502	2311	Matthijs Koele (JB)	2687
Tobias Eilander		1970	Leo Kwakernaak	2380
Afra de Leeuw		2014	Mar Kwakernaak	2253
Willemijn v Laar		2288	Hilde Mulder	2119
Jasmijn Rongen		2063	Jan Willem Dijkgraaf	2863
Bauke de Vries		1286	Esmeralda Hertgers	2202
Joren de Goede		2222	Henk v d Stouwe	2700
Wiebe Witteveen		1777	Dirk Wigmans	3123
Jorieke Witteveen		1837		
Danique v Asselt		1904		
Mart Vreeken		1804		
Maarten Heys		1909		
Sebastiaan v Leeuwen		2477		

#### A-Pupillen

Naam	Juni	Sept.
Nicole Kwakkel		2613
Nancy v Petersen		2320
Mushin Calisal		2071
Christel Harmsen		2315
Caroline Bijsterbosch		2206
Ilker Kaygen		1986
Sacha Popping		2100
Thijs Lubbinge		2038
Wisse Boomsluiters		2081
Caroline de Wilde		1776
Linda Rodijk		2329
Mala Noya		2317
Marijke Hesselink		1394
Fabienne Tjia		1727
Mandy Bruintjes		1454

#### Cialfo-uitslagen, QolorTech-halve marathon (21,1 km.):

1. Wim de Weerd, 1.13.38 u. (1° M45); 5. Irma Heeren, 1.17.01 (1° vrouw); 7. Harry Veldkamp, 1.20.07; 9. Jaap Kooiman, 1.21.13 (2° M45); 19. Evert Spijkerboer, 1.25.17; 23. Gerard Kroes, 1.26.06; 24. Bart Mager, 1.26.14; 30. Jan Witsenboer, 1.27.51 (CR M55); 36. Bennie Geerts, 1.33.19; 39. Gerbert Tiemens, 1.33.57; 47. Piet de Wildt sr., 1.36.52; 54. Jan-Willem Dijkgraaf, 1.38.50; 61. Jan Baack, 1.41.44.

10 km.: 1. Jeroen Ribbink, 34.05 min.; 5. André Meuleman, 39.09; 7. Hans Reijnders, 40.39; 8. Marion van Oosten, 40.39 (1° vrouw); 10. Loes Ribbink, 41.09 (2° vrouw); 11. Gert Nootboom, 41.18; 13. Gert Mulder, 42.34; 19. Dick Doornebal, 45.17; 22. Rob Philipsen, 47.00; 28. Toine Rongen, 49.20; 35. Gert v.d. Esschert, 51.39; 44. Annemarie Scholten, 55.44; 46. Hanneke Philipsen, 56.23; 47. Ria Oosterbroek, 56.36.

5 km.: 7. Leo Kwakernaak, 26.44; 9. Ans Frijns, 28.00; 13. Bert Otterspeer, 30.39.

#### Outdoor-clubrekords AV Cialfo 2002:

48.	M45:	Gerard Hendriks	marathon	2.34.45	Potsdam(Dld.)	25-8-2002
49.	M55:	René Hondelink	kogel(6 kg.)	9.87 mtr.	Meppel	29-8-2002
50.	JPC:	Thomas van Laar	600 mtr.	2.27.0 min.	Epe	7-9-2002
51.	MA:	Christel Baack	3000 mtr.	15.43.8 min.	Epe	7-9-2002
52.	M55:	Jan Baack	3000 mtr.	12.59.1 min.	Epe	7-9-2002
53.	M70:	Leo Kwakernaak	3000 mtr.	15.28.0 min.	Epe	7-9-2002
54.	V45:	Loes Ribbink	3000 mtr.	11.44.2 min.	Epe	7-9-2002
55.	V45:	Loes Ribbink	15 km.	63.00 min.	Hattem	21-9-2002
56.	M55:	Jan Witsenboer	15 km.	61.52 min.	Hattem	21-9-2002

---

57.	V40:	Anne van Schuppen	10 E.M.	56.59 min.	Zaandam	22-9-2002
58.	JA:	Jeroen Ribbink	10.000 mtr.	33.17.9 min.	Hengelo	26-9-2002
59.	M45:	Wim de Weerd	10.000 mtr.	33.14.8 min.	Hengelo	26-9-2002
60.	MPA:	Sacha Popping	ver	4.18 mtr.	Epe	28-9-2002
61.	MPA:	Sacha Popping	kogel	8.12 mtr.	Epe	28-9-2002
62.	JA:	Udo Husmans	hoog	1.80 mtr.	Epe	28-9-2002
63.	JA:	Udo Husmans	10-kamp	2514 pnt.	Epe	28-9-2002
64.	MA:	Christel Baack	7-kamp	2482 pnt.	Epe	28-9-2002
65.	M50:	Hennie Strunk	110 mtr.horden	21.7 sec.	Epe	28-9-2002
66.	M50:	Hennie Strunk	polshoog	2.10 mtr.	Epe	28-9-2002
67.	M50:	Hennie Strunk	10-kamp	2641 pnt.	Epe	28-9-2002
68.	V45:	Loes Ribbink	3000 mtr.	11.24.7 min.	Epe	28-9-2002
69.	V45:	Loes Ribbink	2000 mtr.	7.34 min.	Epe	8-10-2002
70.	V40:	Anne van Schuppen	1 EM	5.18 min.	Epe	8-10-2002
71.	V40:	Anne van Schuppen	2000 mtr.	6.43 min.	Epe	8-10-2002
72.	M65:	Jan Douma	1 EM	6.38 min.	Epe	8-10-2002
73.	M45:	Jaap Kooiman	1 EM	5.39 min.	Epe	8-10-2002
74.	V40:	Anne van Schuppen	Marathon	2.34.26 u.	Amsterdam	20-10-2002

## 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		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 Ruyter	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	Remmie Pronk		610420
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, Gringroeveweg, Epe		612512
<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

categorie	dag	tijd	Waar	Wie
<b>B-pupillen</b>	di	17:30-18:30	Baan	Ineke/Gerrie
	do	17:00-18:00	Baan	Gerrie, Fannie
<b>C-pupillen</b>	di	17:30-18:30	Baan	Ceriel
	do	17:00-18:00	Baan	Ceriel
<b>A-pupillen</b>	di	17:00-18:00	Baan	Hans, Aggie
	do	17:00-18:00	Baan	Hans, Jos
<b>D-Junioren</b>	di	18:45-20:00	Baan	Elijanne (NB tijden <b>per 1 oktober</b> )
	do	18:45-20:00	Baan	Elijanne
<b>C-Junioren</b>	ma	19:00-20:15	Baan	Johan
	do	18:45-20:00	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>Bostraing 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

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)

### November 2002

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 16	AV DE Gemzen	Heerde	Indoor –Heerde
Zo. 17	St. 7-heuvelloop	Nijmegen	Zevenheuvelenloop, nat. (15 km.)
Zo. 24	Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie
Zo. 24	St. Warandeloop	Tilburg	Warandeloop, nat. Cross
Za. 30	AV PEC 1910	Zwolle	Zuiderzeemarathon
Za. 30	De Gemzen	Heerde	Sintloop

### December 2002

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 7	Athlos	Harderwijk	2° Geld.-Overijsselse cross
Zo. 8	AV Argo	's Heerenberg	Montferland-run, 15 km.
<b>Do. 19</b>	<b>Cialfo</b>	<b>Epe</b>	<b>Coopertest + 5 km.</b>
Za. 21	Flevo Delta	Dronten	Halve marathon
Vr. 27	CIKO	Arnhem	Derde Kerstdagloop (21,1 km.)
Za. 28	De Gemzen	Heerde	Loopevenement/6 uursloop
di. 31	St Sylvestercross	Soest	Sylvestercross, nat.

### Januari 2003

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 4	VV Nunspeet	Nunspeet	Nieuwjaarsloop (21,1 km.)
Za. 11	De Gemzen	Heerde	3° Geld.-Overijsselse cross/kamp.
Zo. 12	Le Champion	Egmond a/Zee	Halve marathon
Za. 18	De Gemzen	Heerde	Zwolse Bos-halve marathon
Zo. 26	Athlos	Harderwijk	Bosloopcompetitie (5+10+15 km.)

### Februari 2003

Datum	Vereniging	Plaats	Activiteit
Za. 1	St. Mar./AV'34	Apeldoorn	Midwintermarathon
Zo. 2	St. Even./Keien	Uden-Landerd	Profile-cross, nat.
Za. 15	AV'34	Apeldoorn	4° Geld.-Overijsselse cross
Zo. 16	NOVA	Schoorl	Halve marathon + 30 km.